Т. А. Николаева

ВОСПИТАНИЕ

БЕЗ ПРОБЛЕМ И НЕРВОТРЕПКИ

ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК

ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В жизни любого родителя случается момент, когда его любимый долгожданный ребенок становится неуправляемым и капризным. И папа или мама задумываются: а есть ли в мире счастливые родители, которые воспитывают детей без проблем и нервотрепки? Т. А. Николаева, специалист по домашней педагогике, рассказывает, как этого достичь. Эта книга – живой опыт, реальные ситуации и проверенные на практике советы, которыми при желании может воспользоваться каждый. Читатель научится понимать и любить своих детей, дружить с ними так, чтобы любые жизненные проблемы никогда не перерастали в конфликт между взрослым и ребенком. Автор с любовью и пониманием показывает выходы из тех тупиков воспитания, в которые хотя бы раз в жизни попадают большинство родителей. Предлагаем вам второе, значительно дополненное издание «Домашней педагогики», которая для многих родителей уже стала настольной книгой.

- Татьяна Николаева
  -
  - От автора
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5

Татьяна Николаева
Воспитание без проблем и нервотрепки.

Рекомендую книгу Татьяны Николаевой, которая написана светлым, добрым человеком и очень легко читается. Пересматриваешь свои взгляды на детей и внуков, и стыдно становится за некоторые свои поступки…

Татьяна

Спасибо за прекрасную книгу! Она стала для меня пособием по воспитанию, потому что действительно помогает. А главное, ничего революционного: все просто, понятно, логично. Привыкаю быть доброй! Это так легко и приятно!

От скольких ошибок меня уберегли ваши советы! И еще уберегут, хочется думать, многих мам и пап. Ваш труд стал моей настольной книгой!

Д. Киселева

Ваша книга очень яркая, самобытная, несет такое тепло, такой свет! Я вырастила двоих детей, сына и дочь, и сожалею, что книга эта не появилась в моей жизни раньше.

Она очень душевная, теплая, сердечная. Таких не хватает родителям!

Людмила

Здравствуйте, Татьяна! Вы меня так вдохновили ответами, советами и объяснением своего видения ситуации, что у меня начались сдвиги в отношениях с малышами.

Уже через два дня после прочтения ваших советов мое общение с ними изменилось. Сначала думала – не воспримут мои объяснения. Но результат налицо! Говорить еще не могут, но это просто магия какая-то – мне с ними стало легче, они меня больше не

раздражают, я не обижаюсь.

Марина

У меня сын – первоклассник. Возникла серьезная проблема. Мальчик никого не слушался, грубил, был агрессивным. Я искала помощи везде, где могла, обращалась и к учительнице, и к завучу.

И вот мне попала в руки книга Татьяны Николаевой. Когда я ее прочла, то была в шоке! Я поняла, что мне нужно пересмотреть и свое отношение к ребенку, и свои методы воспитания. В жизненной суете мы не замечаем, что совсем не умеем общаться с собственными детьми.

Если бы я встретила эту писательницу, Татьяну Николаеву, я бы в пояс ей поклонилась. Мои отношения с ребенком совершенно изменились! Мы все в семье изменились. Наверное, поняли, что в жизни главное.

Наталья

От автора

Гоше, Мите, Мишутке и Шурику
– с благодарностью.

Мама

Получив в свое время диплом педагогического вуза, я с удивлением поняла, что за годы учебы у меня не прибавилось практических навыков. Я по-прежнему не знала, что делать, чтобы меня слушали и слушались, кого из участников ребячьей драки наказывать, как плаксивого ребенка сделать довольным и счастливым. Из методов прикладной педагогики запомнилась разве что макаренковская оплеуха.

Псевдонаучные педагогические трактаты были так далеки от жизни, что ничем не могли помочь в реальном общении с ребенком.

Поневоле пришлось набивать собственные шишки в поисках простого, естественного и логичного способа воспитания детей. В том, что он есть, я не сомневалась – и не ошиблась.

Оказывается, и человек, подобно другим живым существам в природе, может расти безболезненно и легко, если мы, родители, того захотим.

О том, как это сделать, я и рассказываю в своих книгах. Некоторых особенно важных тем я касаюсь по нескольку раз, в разных главах. Думаю, это поможет читателям.

1
Домашняя педагогика без проблем и нервотрепки

Относитесь к ребенку как к себе, только лучше

Мне кажется, в этих словах заключен весь краткий курс прикладной педагогики. Фраза, признаюсь, не совсем моя. Известно высказывание классика о том, что писать для детей надо так же, как для взрослых, только лучше.

Да и по содержанию эти слова не что иное, как одна из Христовых заповедей.

Но применить ее к ближним из ближних – к собственным детям – нам обычно мешают житейские мифы, традиции, идеологический диктат общества.

Миф первый: «Младенцу полезно поплакать»

Назвать детский плач тренировкой легких все равно что свои слезы – просто умыванием. Маленький ребенок плачет только тогда, когда ему плохо. Он не умеет капризничать или хитрить. Он абсолютно искренен, и его горе – настоящее. Наша родительская задача – сделать так, чтобы он практически не плакал. Само собой – сухая удобная одежда, еда (пусть ночью, пусть не по графику, если малыш уже голоден). И главное – присутствие и тепло родителей.

Если внешне все в порядке, но ребенок плачет – обязательно берите его на руки. Согревайте, баюкайте – он не должен оставаться один на один со своим горем. Мучительное чувство одиночества у маленьких возникает очень легко, ведь совсем недавно малыш постоянно чувствовал тепло матери и биение ее сердца. Переход к самостоятельности должен быть постепенным.

Если ваш ребенок (даже не грудной) плаксив, ищите причину. Ребенок НИКОГДА не виноват в своих слезах, упрекать его вредно, а главное – бесполезно.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что основная причина плохого поведения маленького ребенка – усталость матери. Конечно, мама обязательно должна найти возможность отдохнуть, выспаться, отвлечься. Ведь ваше непроизвольное

раздражение (результат накопившейся усталости) не должно выплескиваться на малыша. Может быть, вам помогут приемы, которыми пользовалась я, когда казалось, что «никаких нервов не хватает».

Чтобы не доходить до такого состояния, взяла себе за правило не называть дитя, даже мысленно, «он» («она»): «Ну что он опять кричит?», «Когда же он даст мне поспать?». Вместо этого сделала своей постоянной привычкой ласковое обращение к ребенку. Это, кстати, не помешает ему в любом возрасте.

А теперь сравните сами: «Что же мой зайчик опять кричит? Когда же, моя радость, ты дашь мне поспать?» Совсем другая мелодика фразы, иное эмоциональное наполнение, а вместе с тем – простая аутогенная тренировка, помогающая оставаться самой собой даже в сложной обстановке.

Второе непререкаемое правило – не подходить к ребенку в неспокойном состоянии.

Замираем на несколько секунд. Дышим ровно. Расслабляем напряженные мышцы, успокаиваем нервы. Представляем самое любимое – море, солнце, своего малыша – это счастье, этот подарок судьбы – и буквально пропитываемся ощущением счастья. Иными словами, возвращаемся к объективному восприятию ситуации. И только теперь идем к маленькому.

Многое значит и наша уверенность в себе. Заметила: младшие дети в младенческом возрасте были спокойнее, чем мои же старшие. Стала размышлять над причиной и нашла ее, конечно, в себе. Пока я была молодой мамой, детский плач приводил меня чуть ли не в смятение: «Что случилось? Справлюсь ли я?» Малыша я брала на руки с вопросом в душе: «Что с тобою, дорогой?» Ну, он и отвечал, как мог.

Моим младшим детям досталась уже не такая пугливая мама. «Да знаю я, что тебе нужно, моя киса, и все сейчас будет в порядке!» – и вот малыш уже спит у меня на руках…

Вторая по распространенности причина детских слез – усталость, переутомление ребенка. Все капризы, непослушание, «вредничанье» малыша – результат исключительно родительского недосмотра. Это значит, вы не обеспечили ему главного – необходимого количества сна.

Многие мамы полагают, что если ребенок не хочет днем укладываться спать, то настаивать и не нужно. Это большая ошибка. Восемь-девять часов сна в сутки для дошкольника и младшего школьника – чрезвычайно мало. Даже школьника младших классов стоит укладывать поспать днем, пусть и не каждый день.

Верный способ уложить спать малыша без скандала – дать

ему хорошую физическую нагрузку. Отправьтесь, например, в дальнюю пешую прогулку. С трудом доплетясь до дома к обеду, он, хорошо подкрепившись, легко заснет под тихую сказку.

Не будите ребенка, сколько бы он ни спал. ЛИШНЕГО СНА НЕ БЫВАЕТ! Потребность в сне важнее голода, и не беспокойте маленького даже ради еды.

Ну а что делать сейчас, когда он кричит на всю улицу, и все на вас оглядываются, и невозможно больше терпеть эти его капризы? Да все то же: поставьте себя на его место. И не надо грозить наказаниями – они не заменяют душевного тепла и понимания. Человек кричит и плачет только от боли – физической или душевной. Вашему малышу не хватает вашей любви.

Давайте сделаем так: замираем на несколько секунд, дышим ровно, вспоминаем самое любимое…

А ведь самое любимое – это и есть ваш малыш!

Так обнимите его, пожалейте прямо сейчас!

Миф второй: «Не надо приучать ребенка к рукам»

Это все равно что сказать: не надо приучать ребенка к родителям. Приходя на первый же зов своего малыша, вы создаете его счастливую судьбу – и в этих словах нет никакого преувеличения. Природа такова, что младенцу какое-то время после рождения совершенно необходим физический и духовный контакт с родителями. Это наблюдается у всех млекопитающих. В этот период формируется психика детеныша – основа его дальнейшего поведения в обществе себе подобных. И главный фактор такого процесса – чувство полной защищенности, душевного покоя. Это чувство – покоя, безопасности, радости – дает ребенку присутствие матери (или в крайнем случае – «лиц, ее заменяющих», которые обязательно должны быть добрыми, любящими и внимательными).

В такой атмосфере формируется натура психически устойчивая, уравновешенная – человек, уверенный в себе. И наоборот, ребенок, которому в младенчестве пришлось подолгу плакать в одиночестве, самому справляться с чувством «позабыт-позаброшен», а точнее, просто засыпать от усталости, на всю жизнь остается гораздо более уязвимым. Именно такие дети тяжело переносят сложности переходного возраста, у них возникают проблемы отцов и детей. Вырастая, они не могут избавиться от многочисленных комплексов. В будущем это в лучшем случае инфантильные или агрессивные неудачники, в

худшем – жертвы плохой компании, пьянства, наркомании.

Это не преувеличение. Проблема массового алкоголизма обострилась в стране именно тогда, когда подросли поколения, рожденные при советской власти и в большинстве своем выросшие в дошкольных детских учреждениях. Напомню: десятилетиями советские женщины вынуждены были отдавать детей в ясли в возрасте нескольких недель (!) и возвращаться к работе.

Вопреки ожиданиям из детей, практически не знавших тепла материнских рук, не получились стойкие борцы. Чаще это люди, неустойчивые перед внешним влиянием и не знающие покоя внутреннего. Примеров масса – драма поколений «шестидесятников», периода застоя и последующих лет, вся палитра личностных проблем, отраженных в нашей литературе того времени.

Так что счастье ребенка буквально находится в ваших руках. Пусть малыш проводит у вас на руках как можно больше времени. Наслаждайтесь таким общением – ведь этот счастливый период быстро проходит.

Миф третий: «Не надо баловать ребенка, а то потом с ним намучаешься»

Здесь тоже все поставлено с ног на голову. Разве вам может навредить ласковое слово, внимание близких, родных, друзей? Наоборот, ваша душа всегда нуждается в этом и с благодарностью принимает такие проявления любви и заботы. Точно так же внимание родителей не способно навредить ребенку. Более того, ему это жизненно необходимо. Если вы желаете своему малышу счастливой судьбы (а так оно и есть), то наберитесь терпения года на полтора. Держите маленького на руках, играйте с ним столько, сколько ему нужно. Остальные дела сократите до минимума. Или совмещайте. Можно, например, поставить детскую кроватку так, чтобы ребенок видел вас, пока вы работаете, а вы могли бы легко подать ему упавшую игрушку.

Полуторагодовалый ребенок все реже будет сидеть у вас на руках – ему это нужно уже гораздо меньше. Может быть, иногда подбежит, оставив игру в песочнице, чтобы просто постоять несколько секунд, прижавшись к вашим коленям. К двум годам начнет стремительно нарастать его жажда самостоятельности. Всё. Одну из самых физически трудных родительских обязанностей вы выполнили.

Интересно, что понятие «баловать» мы используем только в

отношении ребенка и не одобряем подобные действия. Себя же, если честно, балуем гораздо больше, считая это необходимостью и просто удовлетворением насущных потребностей. Может быть, поняв это, мы станем более объективными к своим детям?

Наша повышенная требовательность обычно ничего хорошего в детях не воспитывает, а только создает стрессовые для обеих сторон ситуации. И что получится из этого общения «на нервах», нельзя предугадать. Похоже, путь опять один: почаще ставить себя на место своего ребенка. Может быть, тогда мы отвыкнем противопоставлять себя ему и станем одной «командой». А значит, само собой исчезнет большинство наших проблем.

Миф четвертый: «За каждый проступок ребенок обязательно должен быть наказан»

Что касается физических наказаний, я бы посоветовала родителям сейчас же, с этой минуты (если вы, конечно, не сделали этого раньше) навсегда позабыть о подзатыльниках и даже легких шлепках. В идеале такого в принципе не должно быть между вами и вашим ребенком. Как реалист, я хорошо знаю, насколько дети способны «доводить». Как «надо наподдать этому неслуху, чтобы он впредь знал… чтобы он не смел!..».

И именно как реалист скажу: когда в вас поднимается волна гнева (как вам кажется, справедливого), лучше окаменеть и онеметь, пока она не схлынет. На первый взгляд это невыполнимо. В действительности вполне вам по силам. Это даже легче, чем бросить курить. И у вас наверняка есть собственный положительный опыт в этом направлении, ведь вы не всякий раз отвешиваете оплеуху взрослому, который вас разгневал?

Да, каждый из нас может легко вспомнить не одну такую ситуацию, когда мы находили в себе выдержку и стойкость не раскричаться, сдержать гнев и достойно выйти из сложного положения. В чем же разница? Почему не сделать такое поведение правилом для себя и в общении с ребенком?

Для меня определяющим стал момент, когда я решительно сказала себе: «Орать и злиться на маленького – глупо и стыдно, и я больше себе этого не разрешаю». И всякий раз, когда ситуация начинала накаляться, я заставляла себя помнить это решение и выполнять его. И что же? Очень скоро ситуации накаляться просто перестали!

Иными словами, чаще всего причина конфликта взрослого и ребенка – в повышенной нервозности и расхлябанности взрослого. Так кого и за что при этом нужно наказать?

Не секрет, что часто дитя не осознает, за что его наказывают. То есть не считает свое действие плохим, для кого-то вредным. Имеет смысл выяснить это, рассказав ребенку о возможных последствиях его поступка. Достаточно в заключение сказать: «Больше так не делай, ладно?» – и никакого наказания не потребуется.

А если он нарочно, «назло» повторяет то, что его просили не делать? Тут наказание тоже бессмысленно. Причина лежит глубже: ребенок переутомлен, обижен, ему не хватает вашего внимания или, наоборот, хочется побыть одному. Уложите его отдохнуть да почитайте сказку – и опять вроде незачем ставить в угол.

А вот, казалось бы, очевидное безобразие. Ребенок говорит: «Мама, ты плохая!» Сейчас же наказать его за оскорбление личности? Мне по душе другие варианты. Например: «А ты у меня все равно хороший!» Или: «Нет, я хорошая! Вон какой вкусный суп сварила, и все перестирала, и даже игрушки тебе помогла убрать!» И, наконец, разве не любопытно узнать, почему он так решил?

Малыш, подрастая, меняет свое поведение. Вот он категорически требует: «Я сам!» Через год мучает вас бесконечными и, на ваш взгляд, часто бессмысленными «почему?». В следующей возрастной категории впадает в отрицание всего и вся.

Такое поведение, конечно, может утомлять родителей до раздражения. Но наказывать за это – все равно что поставить малыша в угол за то, что он не выговаривает «р» или не умеет, скажем, водить машину. Потерпите – и эти неудобства пройдут, как прошла, например, необходимость без конца менять пеленки.

Мы наказываем ребенка из лучших побуждений – «чтобы вырос хорошим человеком». Увлекаясь, забываем, что он и сейчас человек, и, между прочим, хороший.

Миф пятый: «Не надо внешне проявлять свою любовь к ребенку – это его портит»

Давным-давно японские специалисты подсчитали: чтобы человек работал с наибольшей отдачей, ему восемь раз в день нужно говорить что-либо хорошее о нем. Что же касается ребенка, ему наше одобрение тем более необходимо. И не только похвала за хорошие поступки. Можно просто погладить мимоходом по голове, поцеловать в макушку или сказать ни с того ни с сего: «Ты мой золотой!»

Радость от того, что у нас есть малыш, и уверенность, что он, конечно, хороший, помогут ему в разных жизненных ситуациях сделать правильный выбор. И он действительно не разочарует нас – даже тогда, когда будет действовать без родительского присмотра и подсказки. А для этого нужно, чтобы ребенок не смутно догадывался о нашей к нему любви, а видел, слышал и знал, что мы его очень любим.

Нельзя делать только одного: хвалить ребенка, принижая или обижая при этом кого-то другого. Нельзя сказать: «Ты лучше Коли». Можно: «Для нас ты лучше всех».

Наша историческая судьба сложилась так, что мы давно не любим друг друга. Это заметно по внешнему виду наших городов, по состоянию природы, по качеству отечественных товаров, по законам, которые принимает Дума, и просто по разговорам в автобусе.

Новую волну напряженности и недружелюбия мы, сами того не замечая, выращиваем в своих домах, бесконечно ворча на собственных детей.

И не нужно ждать указов президента или государственных капиталовложений. Просто сегодня же утром вместо «Сколько раз тебе повторять!» скажите своему ребенку: «Радость моя!»

Кого растим?

Вот интересно: когда мы беремся за то или иное дело, обычно хотя бы мысленно проектируем результат, представляем, что же мы в конце концов хотим построить, сшить или выстругать. И только в самом важном в нашей жизни деле – воспитании собственных детей – мы продвигаемся, что называется, на ощупь.

В повседневных заботах о хлебе насущном, в череде обычных дел наша сверхзадача, главное дело нашей жизни становится как бы тоже заурядным и простым, и мы плывем по течению дней, на волнах своего настроения, от пустяка к пустяку, понемногу забывая тот восторг и всеобъемлющую радость, которые подарило нам рождение малыша…

Постепенно усталость берет свое, и мы прощаем себе и ворчливость, и критиканство по отношению к своему чаду, и раздражительность («Да что он себе позволяет?!»). Оправдываем свою лень и безынициативность («Да вырастет… Мы вон как росли – и нормально…»).

И наконец обнаруживаем, что вырастили (или он действительно «сам вырос»?) человека, который нам малопонятен, малоинтересен и в котором нам очень многое не

нравится.

К тому же он относится к нам точно так же, и в нашей душе поселяется неистребимая обида: я для него всё… а он…

Чтобы избежать этого самого горького из разочарований, мне кажется, имеет смысл вовремя хотя бы в общих чертах представить, какого человека мы хотим воспитать.

Попробуем задать себе этот вопрос.

– Чтобы был здоровеньким! – наверняка это первое пожелание всех мам.

– Хорошее образование нужно!

– Ну, хочется, чтоб был самостоятельным, трудолюбивым, удачливым – в общем, счастливым.

– Лишь бы человек был хороший! – это уже вершина наших родительских мечтаний. А что же это такое – хороший человек?

Не секрет, что это каждый из нас понимает по-своему. Вот тут-то и ждет нас немало подводных камней, и о некоторых из них здесь и пойдет речь.

Здоровье. Почему-то традиционно с этим словом у нас связано представление о врачах, аптеках, анализах, хотя это как раз атрибутика болезни. А вот о здоровье ребенка желательно позаботиться как можно раньше, еще до его появления на свет. Благо сейчас для этого есть масса возможностей. Например, родителям имеет смысл выбрать для себя какую-либо из оздоровительных методик и прежде всего самим стать здоровыми.

Но как выбрать? Я для себя решаю просто: то, что ближе к природе, естественней, больше соответствует логике жизни, то и ближе к истине. Поэтому предпочитаю не искусственные биодобавки или мудреные методики, а натуральные продукты, море, велосипед и тому подобное.

Детей тоже предпочитаю оздоравливать как бы опережающим манером: не ждать беззаботно, когда гром грянет и начнутся бесконечные «сопли» или что похуже, а закалять и «навитаминивать» постоянно.

Это, конечно, поначалу тяжеловато: учить, например, грудного плавать в ванне, ездить с малышом в бассейн, на себе испытывать холодный душ… Зато какое счастье видеть, что ему не могут повредить ни промоченные ботинки, ни молоко из холодильника, ни любые сквозняки!

Самое главное, чтобы ребенок сам ощутил вкус свободной здоровой жизни, и холодный душ, физические нагрузки стали для него удовольствием и привычкой.

Этот путь имеет еще одно достоинство: солнце, воздух и вода доступны всем, всегда и без всяких ограничений. И если бассейн

поблизости есть не у всех, то ведро холодной воды и место для пробежки найти не составит труда.

Самостоятельность. Многие считают, что это свойство нужно воспитывать в малыше с раннего возраста. Чаще и раньше всего это проявляется в том, что ребенка приучают самостоятельно засыпать. И вот он подолгу ворочается в кровати, а то и поплакивает, но родители «выдерживают характер».

В результате малыш засыпает в плохом настроении, да и сна недополучает – ведь время ушло на укладывание. Накапливается усталость, недосып, а значит, усиливается плаксивость или агрессивность – или и то и другое вместе (в зависимости от характера). Словом, накручивается целый клубок проблем.

Мне путь к самостоятельности видится несколько иным. Представьте, что мы бы решили пораньше научить птенцов любить свободу и разбили скорлупу яиц, которые высиживает курица! Понятно, что цыплята не смогли бы оценить наши благие намерения.

Подобным образом поступают и родители, начинающие приучать ребенка к самостоятельности раньше, чем у того появилась в этом потребность. Ведь недаром природа предусматривает для млекопитающих обязательное присутствие при детеныше родителя и его заботу о малыше!

Так вот, самый короткий путь к самостоятельности нашего чада лежит… через полную заботу о нем!

На первый взгляд кому-то это покажется парадоксальным. Но дело в том, что психика ребенка должна окрепнуть и впитать как главное ощущение жизни состояние защищенности, надежной и непоколебимой любви окружающих (родителей). Только тогда может вырасти уважающий себя и уверенный в себе человек.

Поэтому грудничка надо как можно больше держать на руках, «напитывая» своим живым теплом и добротой на всю предстоящую и, конечно, непростую жизнь. Открыто радоваться тому, что он у нас есть. Одобрять и поддерживать его во всем, даже замечание начиная с похвалы. Иначе говоря, всей душой любить маленького и не стесняться показывать ему свою любовь.

Переборщить в этом невозможно. Чем больше вы выражаете свою любовь к малышу, тем спокойнее, уравновешеннее, добрее, умиротвореннее будет ваш ребенок.

Физически это тяжеловато, согласна. Но… года на полтора-два нужно набраться сил. Ведь все равно это сравнительно небольшая цена за прекрасный характер, жизненную стойкость и надежность ребенка – а значит, и большую вероятность удачливой и счастливой жизни.

Годам к двум малыш начинает сам стремиться к

самостоятельности. И вот тут наша задача – не пресекать это стремление, а терпеть, терпеть и терпеть неудобства, которые несут его неуклюжие попытки быть самостоятельным, оберегая маленького от опасных ситуаций.

Искренне любимый ребенок вознаграждает своих родителей за нескрываемое душевное тепло постоянно, но особенно это заметно уже в начальной школе. Он успешно справляется со школьными нагрузками, самостоятельно решает организационные проблемы и налаживает гармоничные отношения со сверстниками. Вам не нужно сидеть с ним за уроками, напоминать, что он должен взять в школу, и выбирать ему друзей. Он просто познакомит вас с ними – и вы окажетесь довольны его выбором.

Мне кажется, говоря о самостоятельности, многие родители не очень четко представляют, чего они ждут от ребенка. Неукоснительного исполнения своих приказов, которые он должен запомнить «раз и навсегда» и выполнять без напоминаний? Или принятия собственных решений, которые нередко могут и расходиться с родительской точкой зрения?

В первом случае вы вырастите прекрасного исполнителя. Он будет отлично чувствовать себя в системе четкой субординации. Но лично мне трудно назвать человека такого типа самостоятельным.

В общении даже с крошечным ребенком я избегаю приказов и «указулек». Просто делаю необходимое сама или предлагаю, советую, спрашиваю. Одежду, еду, занятия и тому подобное малыш в состоянии выбрать себе сам даже тогда, когда еще не умеет толком разговаривать. Вот пусть иногда и выбирает! И почему бы не посоветоваться с ним, что готовить на обед, вместо того, чтобы раздражаться, когда он не ест приготовленное вами.

Из этих, казалось бы, мелочей у малыша складывается ощущение, что с его мнением считаются, его уважают как соратника, как равного. Именно самоуважение, чувство собственного достоинства, которое мы таким образом укрепляем, порождает ответственность. А это и есть основа истинной самостоятельности.

Трудолюбие. И под этим словом разные люди подразумевают разное. Например, умение безропотно и своевременно выполнять неинтересную и даже неприятную, но нужную работу. Или умение увлеченно и самоотверженно погружаться в любимое дело и посвящать ему все свое время. Или у человека «руки чешутся» к работе, и он находит самые разные возможности постоянно что-то улучшать вокруг себя, мастерить и совершенствовать. Или человек находит удовольствие в том,

чтобы просто вовремя и качественно выполнять круг повседневных обязанностей…

От того, как родители представляют себе это качество, зависит и выбор, так сказать, средств воспитания.

Я предпочитаю обратить внимание на второй корень слова «трудолюбие». Именно любовь – к делу и к людям, которые зависят от тебя или нуждаются в тебе – делают нас трудолюбивыми. А главный принцип очень прост: если дети видят, как мы увлеченно, весело, азартно и с удовольствием работаем, они неизбежно перенимают этот стиль и присоединяются к нам.

К сожалению, у большинства детей практически нет возможности наблюдать родителей в таком состоянии. Те просто исчезают из поля зрения ребенка на какую-то таинственную «работу», а дома максимально стараются от нее отключиться и успеть отдохнуть.

Ну а лишь заставляя ребенка делать что-то, мы учим его отнюдь не трудолюбию, а в лучшем случае терпению…

«Хороший человек». Если вдуматься, то это понятие означает, скорее всего, что перед нами личность, достойная уважения, законопослушный гражданин своей страны, который ладит с людьми и оптимистично относится к жизни.

Вот тут поневоле вспоминаю две ситуации.

Однажды маленький сын пришел из песочницы грустный: соседский мальчик отбирает игрушки и дерется.

– Так дай сдачи! – как и миллионы советских мамаш на моем месте, посоветовала я.

– Как же я его ударю – ему же будет больно! – ответил сын.

Тут я поняла, что мой малыш мудрее меня. Он уже имеет в душе нравственные барьеры, он умеет сочувствовать и прощать, он не следует бездумно привычным постулатам…

Я не стала переделывать своего философа-гуманиста в воина-мстителя. Прошло четверть века, и я ни разу не пожалела о принятом решении.

А недавно видела в парке на прогулке двух сестер. Уже школьницы, они вели себя так, что вызывали, мягко говоря, недоумение окружающих. Кругом шелестели кронами деревья, радовали глаз прекрасные клумбы, гулять по аккуратным дорожкам было просто удовольствием. Но маленькие девочки не замечали этого.

– Я должна ударить ее так… так… – с искаженным от злобы лицом кричала миловидная девочка и кидалась на младшую сестру. Ее удары были нешуточными!

Младшая уворачивалась и украдкой наносила свой удар –

тоже вкладывая всю силу и не считаясь ни с какими представлениями о чувстве меры и совести… Обе в слезах, ослепленные чувством мести, они не могли ни остановиться, ни объяснить причину этой злобной истерики.

Бабушке не под силу было справиться с внучками. Она делала все, что могла, чтобы урезонить их, но, похоже, война детей была не случайным эпизодом, а образом их жизни. Где истоки этой беды, стало ясно, когда бабушка со вздохом пожаловалась:

– Отец с младенчества учит их давать сдачи…

Хочу сказать, что ходячие фразы далеко не всегда представляют собой квинтэссенцию народной мудрости.

Наверное, некоторых политиков, которые десятилетиями ведут бессмысленные войны, тоже учили в детстве давать сдачи… А тем, кто был бессловесным орудием и жертвой, «пушечным мясом» в этих кровавых разборках, пострадал неизвестно ради чего, всю жизнь внушали, что «приказы не обсуждаются» и это «долг настоящих мужчин»…

Понимаю, что у других родителей могут быть иные представления о судьбе и предназначении их детей. Я отнюдь не хочу навязывать кому-либо свою точку зрения. Я лишь за то, чтобы такие представления БЫЛИ. Продуманные и ответственные.

С точки зрения бабушки

– Нет, вы только посмотрите! Ты зачем опять руки испачкал? А штаны? Опять стирать? Вот нам попадет дома! Ну, горе на мою голову! Иди, смотреть на тебя не могу!.. Вот он всегда такой. Делает что хочет. Вчера супу ему налила, только тарелку поставила – он ее в сторону! Как эта тарелка летела – надо было видеть! А упрямый – просто невозможно, весь в деда. С тем мать всю жизнь мучается, теперь мне с этим морока!

Эта разговорчивая мама, наверное, никогда не пробовала послушать себя как бы со стороны. А ведь ее малыш, играющий тут же, слышал и впитывал каждое ее слово. Почему ее речи были так негативны? Думаю, дело в семейной традиции. Издавна во многих семьях считается, что необходимо «воспитывать», то есть критиковать ребенка. Молодая, красивая, счастливая в браке, удачливая в карьере, эта мама, конечно, обожала своего сына и гордилась им. Но выражала эти чувства в настолько зашифрованном виде, что далеко не каждый взрослый угадал бы

истину. А ребенок?

Конечно, он привыкнет к этому стилю общения. Но скрытой, зашифрованной любви, как показывает опыт, ребенку мало. Скорее всего, на почве такой недостаточности разовьются многочисленные комплексы – будущие проблемы и для сына, и для родителей.

Говорят, бабушки любят детей иначе, чем мамы. По возрасту я гожусь своим младшим детям в бабушки. И действительно, с годами приходит иное представление о воспитании.

Традиционно принято представлять себе ребенка как кусок пластилина или глины, из которого мы лепим, что считаем нужным. Нажмем пальцем – появляется ямка, не нажмем – бугорок. Вроде бы просто. Откуда же столько необъяснимых неожиданностей в отношениях взрослых и детей? Почему так часто родители недовольны своими выросшими детьми – сами же «лепили»? Почему неизбежность этих проблем даже в поговорки вошла: «Маленькие детки – маленькие бедки…» и так далее?

Думаю, мы просто неверно определили, обозначили основной закон воспитания и до сих пор действуем наугад, потому и результат непредсказуем.

А нужно просто вспомнить закон Ньютона: на всякое действие есть противодействие, равное ему по силе и противоположное по направлению.

Иначе говоря, всякий наш поступок отражается в душе ребенка, как в зеркале. Мы ударили ребенка? Значит, учим его решать проблемы путем насилия, оскорблять другого человека – и больше ничего! Раздражаемся, кричим? Показываем пример несдержанности, неуважения к ближнему. Уступили его уговорам, простили ему оплошность? Учим уступать, прощать, договариваться.

Любую проблему можно решать в любом ключе – от крайнего гнева и раздражения до всепрощения. Какой путь выбираем мы – таким же пойдет и наш ребенок. И все, что мы выплескиваем на него, обязательно и неизбежно возвращается к нам: любовь и равнодушие, радость и недовольство, похвалы и упреки, благодарность и неблагодарность, восприятие близкого человека как подарка судьбы или обузы…

Если вернуться к образу пластилина, то все вышесказанное означает, что наш «пластилинчик» в действительности ведет себя неожиданно для нас, парадоксально: там, где мы давим пальцем, вырастает бугорок, где убираем палец – возникает ямка, «материал» тоже отступает. Сколько лет присматриваюсь – да, работает именно этот закон!

Так что я давно не сочувствую рассказам о том, как у

прекрасных родителей вырос трудный ребенок. Мы, родители, всегда имеем в точности то, что заслужили, – не больше и не меньше.

Одинокая, сильная, смелая

В современном обществе мама, в одиночку воспитывающая ребенка, – это чаще всего не жертва обстоятельств, а сильный, мужественный человек, добровольно взявший на себя большую ношу и ответственность.

…Ольга знала, чувствовала, что вместе они жить не смогут, семья у них не получится. Любовь, конечно, была сумасшедшая. Во-первых, потому, что надо сойти с ума, чтобы полюбить человека, совершенно тебе не подходящего ни по характеру, ни по складу натуры, направленности личности. Во-вторых, по количеству преодоленных препятствий. Носились друг к другу через полстраны.

Спустя год такой жизни Ольга поняла, что больше жить не может без ребенка. Наверное, слишком сильный у нее прорезался материнский инстинкт. Хотя и сейчас считает: без рождения ребенка и любовь не любовь, и страсть не страсть – так, суррогат какой-то.

Рассудила: чтобы обеспечить ребенка всем необходимым, вполне достаточно и одного взрослого. В общем, Ольга его себе выпросила, вытребовала.

Нянчила, растила, учила с каким-то внутренним восторгом. Парень вышел хороший. Как говорится, без вредных привычек. Его отец гвоздя забить не умел. А сын – технарь, мастер на все руки. Уж она постаралась…

Сама тоже подтянулась: институт окончила, кое-какую карьеру сделала, квартиру заработала. И только через много лет, когда наконец вышла замуж, поняла, как тяжело было одной.

Говорят, к хорошему привыкаешь быстро. Ольга же долго-долго осознавала это новое, непривычное чувство – защищенности и внутреннего покоя.

…В беззаботной студенческой компании Асе, пожалуй, могли позавидовать многие. Красивая, веселая, единственная дочка состоятельных родителей, она не знала нужды ни в деньгах, ни во внимании окружающих. Вырвавшись из-под назойливой опеки родителей (а учиться она из родного азиатского города приехала в столицу), Ася чувствовала себя как рыба в воде. На ее инженерном факультете – специальность ей выбрал отец –

недостатка в женихах не было, но Асиным кавалером стал старшекурсник-иностранец.

Любовь и учеба, как известно, понятия часто несовместимые. Сначала Асе еще удавалось сдавать «хвосты», она даже удачно восстановилась после отчисления за неуспеваемость, и родители ничего не узнали.

Второй кризис в отношениях с деканатом она переживала иначе. Замкнутая, тихая, Ася часами просиживала над книгами, но удача будто изменила ей. Точнее, изменилась она сама. Детская беззаботность исчезла. Она будто постоянно искала решения какой-то задачи – и не находила его. Подруги скоро узнали, в чем дело. Старшекурсник-иностранец уезжал на родину один, а Ася ждала ребенка.

Конечно, срочно собравшийся «чрезвычайный совет» подруг и соседок по комнате в общежитии наметил массу неотложных мер. Кто-то отправился поговорить с будущим отцом, кто-то – в студсовет, кто-то – чуть ли не в посольство. В результате определился один, зато радикальный выход: избавиться от нежелательной беременности.

Казалось, Ася согласилась с этим выводом, но время шло, а она все не обращалась в поликлинику, каждый раз отвечая заботливым подругам: «Завтра. Завтра обязательно».

В действительности она все еще не могла окончательно решить для себя этот вопрос. Она то обожала будущего ребенка, то ненавидела его. Какое-то глубинное неосознанное чувство заставляло ее просто плыть по течению, не противореча природе.

Постепенно она свыклась с грустью от потери любимого, деловито и последовательно занялась устройством своих дел: перевелась на заочное отделение, договорилась о переезде из общежития. Сердобольная комендантша взяла ее к себе на квартиру, вскоре став заодно и нянькой горластого малыша.

Еще через некоторое время суровые родители простили дочь (не без помощи доброй комендантши) и приехали за ней и внуком. Уезжая, Ася ответила на вопросительный взгляд комендантши: «Я люблю малыша, наверное, больше, чем его отца». Действительно, раскосый – в мать, и смуглый – в отца, малыш был красив, как красивы бывают только любимые дети.

Похоже, общественное сознание – явление еще более сложное и парадоксальное, чем сознание личности. Действительно, на протяжении жизни одного поколения принятые в обществе понятия о том, что такое хорошо и что такое плохо, могут несколько раз поменяться местами. Как вы уже догадались, я хочу сказать доброе слово об одиноких мамах.

Мне кажется глубокой несправедливостью бытующий в

обществе оттенок осуждения по отношению к ним. Когда-то такую оценку диктовали религиозные каноны. С тех пор в нашем обществе многое изменилось. И необъяснимым образом убийство нерожденных детей стало расцениваться как оправданное и допустимое, не противоречащее морали действие. А вот на женщину, дающую ребенку жизнь, несмотря на то что личная судьба ее не сложилась, по-прежнему нередко смотрят косо.

Многие думают, что в неполных семьях чаще вырастает асоциальная личность, нарушитель закона. Это неверно. Трудные дети растут в неблагополучных семьях. Это, как говорится, две большие разницы.

Неполная семья – та, где есть только один родитель. Чаще всего это, конечно, мама. Случай первый: ребенок рожден вне брака. Смею вас уверить, что в современном обществе как минимум половина таких мам совершают такой поступок осознанно. Это образованные, умные, самоотверженные натуры. Они честно и искренне относятся к жизни и ношу свою ни на кого не перекладывают. Помните фильм «Москва слезам не верит»? Многие называют его сказкой, имея в виду, очевидно, главного героя. В героине же нет ничего сказочного – таких женщин и подобных судеб немало вокруг нас в жизни. За кадром осталось, пожалуй, самое горькое – то, сколько несправедливых упреков, оскорблений и косых взглядов выпало на ее долю.

В этом смысле несколько легче положение женщины в случае втором, когда она осталась одна с детьми после развода.

Так или иначе, женщина с ребенком без мужа вынуждена действовать с двойной энергией.

Конечно, ребенку не хватает положенного по природе общения с отцом. Остро переживая это, мать нередко окружает малыша повышенным вниманием, заботой о его всестороннем развитии. И это дает удивительные плоды. Присмотритесь: среди выдающихся писателей, поэтов, спортсменов процент выросших в неполных семьях довольно высок. А вот среди малолетних правонарушителей, даже в криминогенные годы нашей современной истории, их процент ниже, чем можно было бы ожидать.

Тем не менее на житейском уровне мы упорно продолжаем смешивать понятия «неполная» и «неблагополучная» семья. Да что там! Даже официальные лица, работающие с социально сложным контингентом, убеждены, что это одно и то же.

Я попыталась разобраться в этом вопросе, что называется, с цифрами в руках и обратилась в районный отдел по предупреждению правонарушений несовершеннолетних с вопросом: много ли среди их подопечных детей, которых

воспитывает одна мать?

– Восемьдесят процентов! – не задумываясь, ответил суровый лейтенант. Я попросила его все-таки полистать личные дела. И что же? Через двадцать минут он назвал другую цифру: менее пятидесяти процентов юных правонарушителей – выходцы из неблагополучных семей, где один из родителей неродной ребенку, спившихся родителей заменяет бабушка и тому подобное. Ну а тех, кого растит одна мать, среди этого контингента оказалось еще меньше: примерно пятая часть. Иначе говоря, даже в процентном отношении неполные семьи дают нашему обществу ничуть не больше правонарушителей, чем полные и вполне благополучные.

То есть мнение, что у одинокой матери почти наверняка должен вырасти невоспитанный ребенок с антиобщественными наклонностями, не подтверждается действительностью.

Несколько слов об особенностях неполной семьи. В каждой ситуации, как известно, можно найти свои плюсы. Есть они и здесь.

Понятно, что, раз семья не сложилась, мама может быть в какой-то степени недовольна характером отца своего ребенка. И в отсутствие папы она имеет прекрасную возможность в большой степени скорректировать характер малыша, приглушив развитие нежелательных черт.

Скажем, папа, на ваш взгляд, излишне мнителен или склонен к нытью. Что ж, не заостряйте внимание ребенка на различных негативных моментах, не затевайте с ним долгих обсуждений каких-либо проблем. Наоборот, постоянным тоном своего общения с малышом сделайте оптимистичный. Ход рассуждений может быть примерно таким: разбилась тарелка? Ну и хорошо, надоела эта старая посуда, теперь есть повод новую купить. Новая разбилась? Не беда! Ее легко заменить, такие в продаже еще есть. Иначе говоря, проблемы просто нет.

Очень помогает в жизни присутствие радостной перспективы (вспомним Макаренко!). Для детей это просто жизненная необходимость. И какие бы заботы ни одолевали маму, вместе с малышом НУЖНО строить приятные планы – на завтра, на выходные, на лето… И потом, конечно, претворять их в жизнь!

Многие черты трудного характера взрослого человека уходят корнями в его детство. Скажем, ребенку не хватало родительской любви и внимания, или его подавляли излишне строгим воспитанием – и вот перед нами эгоист или диктатор. Вполне возможно, что мама вдруг заметит в своем малыше подобные проявления. Что делать? Прежде всего – промолчать. Самое бессмысленное и вредное в такой ситуации – это упреки: «Вот, и

этот туда же! Весь в папашу!» Ведь ребенок не виноват, что мама выбрала для него именно этого папу.

Упреки, осуждение отца ребенка вообще не должны звучать при малыше. Для этого маме лучше искоренить такое ощущение в себе. Семья не сложилась не потому, что кто-то плохой, просто мы разные люди, нам трудно вместе. Отец пьет не потому, что он злой и подлый. Пьянство – страшная ловушка, оно затягивает людей незаметно и превращает их в больных и безвольных…

Одна из особенностей неполной семьи, как я уже говорила, – особое внимание к всестороннему развитию ребенка. Да, большинство мам – очень старательные и ответственные, и у них растут истинно талантливые дети. Но, стараясь помочь ребенку, мамы порой забывают золотое правило: прежде чем поправлять и критиковать – ПОХВАЛИ! Что говорить – конечно, в неполной семье ребенок может расти более чувствительным, более ранимым. Тем нужнее ему поддержка, одобрение, похвала самого близкого человека. И не надо бояться «перехвалить»! По-моему, это тот случай, когда избыток лучше нехватки.

Мама, которая воспитывает ребенка одна, особенно требовательна к себе и часто корит себя за то, что будто бы создала своему малышу недостаточно хорошие условия. Мамина внутренняя напряженность так или иначе сказывается и на ребенке. И, конечно, ничего хорошего ему не несет, а, скорее, служит базой для его собственных комплексов.

Мне кажется, не суть важно, определили вы свое чадо в престижную студию или нет, учится он отлично или порой хватает тройки, часто вы водите его в театр или от случая к случаю, – не это определяет возможность ребенка быть счастливым.

Главная задача мамы в неполной семье – быть своему ребенку настоящим другом. Понимание, сочувствие, поддержка, добрая улыбка, прощение промахов – и поменьше критики. Быть любимыми хотим не только мы с вами. У ребенка эта потребность, можно сказать, судьбоносная. Насколько человек любим с детства – настолько он счастлив в жизни…

И еще одно наблюдение. Если речь идет об одиноком отце, вокруг его чела как бы сам собой образуется ореол благородства, самоотверженности и чуть ли не святости. К одинокой же матери общественное мнение до сих пор гораздо суровее. Мне кажется, такой подход имеет те же истоки, что и национальная вражда или расовая неприязнь, – это низкая культура общества.

Сейчас в нашу жизнь возвращается церковь. Может быть, со временем это смягчит нашу воинственность по отношению друг к другу. Мы станем терпимее и справедливее, мы поймем, что

женщина, предпочитающая дать жизнь человеку и вырастить его, а не убить нерожденного, достойна благодарности и общества, и государства. За свою силу духа и человечность.

Если мама – деловая женщина

…Мой новый начальник был человеком с серьезным жизненным опытом. Но я скоро заметила, что в сложных рабочих ситуациях он с неизменным постоянством впадал в тихую панику, которая быстро перерастала в бурное негодование.

– Выхода нет! – обреченно повторял он в такие моменты, принимая решения… ну, на пределе разумного. Надо ли говорить, что в результате лихорадило весь коллектив. А поскольку «сложные моменты» у нас случались по нескольку раз в неделю, то работать становилось все труднее.

Но оказалось, что им очень легко манипулировать. Это выяснилось случайно, когда я попыталась спасти коллег от очередной нервотрепки. Спокойный голос и логика няньки, которая берет на себя решение самых острых проблем дня, – и громы и молнии больше не сыплются на наши головы…

– Наверное, мама в детстве не брала его на руки, – как-то обронила я. И услышала в ответ:

– Да, он остался без матери нескольких недель от роду…

С тех пор прошел не один десяток лет, а мое простое открытие по-прежнему безошибочно работает – с разными людьми и в разных ситуациях, причем в обе стороны. То есть можно не только точно представить себе по сегодняшнему поведению человека, как относилась к нему мать в раннем детстве. Но мама способна и серьезно скорректировать «наследственный» трудный характер малыша и даже вырастить человека, невосприимчивого к порокам современности. И все это буквально своими руками.

Истории реальных Маугли, время от времени попадающие на страницы газет, знакомы всем. Дети, проведшие ранние годы жизни вне человеческого общества, уже не в состоянии догнать своих сверстников в развитии. Иначе говоря, значение первых дней, месяцев, лет жизни ребенка огромно. Эти моменты не только бесценны – они уходят безвозвратно, и компенсировать упущенное обычно не удается.

Тем не менее и в отдельных семьях, и в государстве в целом к этой аксиоме нередко относятся как-то несерьезно. Результат такой политики перед нашими глазами, и нужно честно признать, что он потрясает.

Вот мои сверстники – выпускники одного из самых престижных столичных вузов. Около десяти процентов уже нет в живых. Они ушли из жизни, не дожив и до пятидесяти пяти лет. Среди причин этого пьянство, болезни и аварии на почве алкоголизма занимают первое место.

А в поколении наших детей уже около восьми процентов не дожили даже до двадцати лет – более сильные, чем алкоголь, наркотики делают свое дело. Эти цифры не из официальных источников – просто пересчитала своих знакомых.

Самое страшное, что речь идет не о бомжах и отщепенцах. Нет, перед нами внешне, казалось бы, вполне благополучные люди: престижное образование, высокие должности, квартиры, дачи, жизнь в крупнейшем культурном центре страны…

Что же заставляет людей идти по пути самоуничтожения?

На мой взгляд, причина кроется в том, что поколение за поколением растут в условиях сильного стресса, который приходится на самый ранний возраст. Потому-то последствия его практически необратимы, и в дальнейшем даже взрослый человек не в силах справиться с собой и своими проблемами.

Разрушающей силой, которая обрушивается на нервную систему малыша, в основном являются два фактора: отсутствие рядом мамы в первые месяцы жизни и недостаточное количество сна (о роли сна – глава «Поесть и поспать»). Постулаты официальной идеологии давно прошедших десятилетий настолько впитались в нашу жизнь, что и современные мамы, к сожалению, не всегда четко представляют себе, что они делают, выбирая между карьерой и ребенком первое.

В результате у ребенка даже в, казалось бы, благополучной семье возникают серьезные нарушения в работе нервной системы. Диагноз «невроз» никто не ставит – из-за широкого распространения такое состояние считают нормой. Думаю, об этом стоит поговорить подробнее.

Человек, конечно, существо разумное, но это не означает, что наши инстинкты и природные потребности можно не учитывать. Вы заметили: все млекопитающие нянчат, оберегают, обучают своих детенышей. Попробуйте «освободить», скажем, кошку от этой заботы – она буквально взвоет! Для нее это не обуза, а потребность и удовольствие.

Не обижайтесь за аналогию, но точно так же эта потребность заложена и в человеке. Не спорю, современная женщина вынуждена одновременно решать массу срочных и серьезных проблем. В их ряду воспитание ребенка становится «одной из…», а не единственной задачей. Поэтому мама, поручив дитя родным или няне, может не так уж остро переживать вынужденную

разлуку с ним в течение дня.

И все же, если мама выходит на работу на полный рабочий день, когда малышу не исполнилось еще и трех лет, а тем более года, она теряет очень многое.

Во-первых, это контакт и взаимопонимание, которое продолжает формироваться между мамой и ребенком на раннем этапе его развития. В таком возрасте каждый день несет что-то новое в самосознании малыша, в развитии его интеллекта. Мама же невольно отстает от жизни, не успевая за считанные минуты утром и вечером осознать все, что пережито ребенком за день. Она порой не замечает естественных перемен, которые вносит каждый день в характер малыша, и его поведение в выходные нередко становится для нее непонятным, а то и раздражающим. Так постепенно между мамой и ребенком могут возникнуть противостояние, противопоставление интересов, отношения начальника и подчиненного.

…В облике моей новой знакомой, миловидной образованной женщины, я невольно замечала какой-то диссонанс.

И вскоре осознала, откуда берется это несколько неприятное впечатление: у нее была неправильная речь. Искренние усилия друзей не приносили никакого результата. Просторечные выражения, диалектное произношение многих слов резко снижали ее статус как работника, хотя по уровню подготовки она не уступала многим.

Далеко не каждому удается исправить то, что усвоено и привито с детства. А моя знакомая, как выяснилось, с пеленок росла в маленькой деревушке в доме бабушки. Родителям было некогда заниматься ребенком: учеба, работа…

Часто можно услышать: малыш впитывает все впечатления, как губка! Да, это так. Но эти впечатления невозможно выжать обратно, как воду из губки! Это не только речь, стереотипы поведения, навыки и знания. Это и стиль отношений, жизненная философия в целом, наконец! Я предпочитаю, чтобы МОЙ ребенок учился жизни У МЕНЯ. Отдать его в самом нежном возрасте в чужие руки – для меня было бы невосполнимой потерей, которую нельзя оправдать ничем.

А карьера… Да что такое для меня, взрослого человека, два-три года?! Вернуться в строй не составит труда. А представления о том, что в жизни дается «единственный» шанс добиться успеха, считаю вообще чьей-то арифметической ошибкой. Шансов множество – судьба всегда справедлива и награждает нас за добросовестность…

И третья потеря, с которой, на мой взгляд, трудно смириться, – это искажение нашего собственного отношения к

ребенку.

Пренебрежение природными инстинктами не проходит бесследно – в душе невольно вырастает чувство вины перед ребенком, которое, в свою очередь, порождает неопределенную досаду. Словом, вместо ровной неисчерпаемой нежности наш малыш получает любовь на надрыве, которая то и дело перебивается недовольством, раздражением, повышенной требовательностью к нему. В ответ мы получаем плаксивость, неуправляемость ребенка в младшем возрасте, а уж в подростковом…

Но потери, которые несет дитя, лишенное положенного ему природой постоянного присутствия мамы, неизмеримо больше: малыш теряет чувство внутреннего покоя, защищенности, уверенности в себе. Из этого «корня» в дальнейшем могут вырасти последствия, для многих родителей вообще неожиданные.

Вот молодой и талантливый спился и умер в расцвете лет… А вот такая симпатичная девушка, редкая умница, а личная жизнь ну никак не складывается. И что ж ей так не везет? А сколько больных – такие молодые, а уже «хроники»!

Не говорю уже про стремительное распространение наркомании. Откуда в людях это массовое тяготение к искусственным удовольствиям, «подпоркам» настроения, которое не в силах оставаться хорошим просто так?

Причиной, по логике, должно быть некое столь же массовое и с виду безобидное явление, не вызывающее ни у кого опасений. По-моему, именно неправильное, идущее вразрез с требованием природы обращение с детьми и «подрубает» целые поколения наших соотечественников.

Когда мама уходит от малыша на многие часы, а тем более это повторяется день за днем, он неизбежно воспринимает это как катастрофу. Нам, взрослым, пора понять: для ребенка всякий раз с уходом мамы мир просто рушится. Исчезает чувство покоя, стабильности, безопасности.

В чем это проявляется? У самых маленьких – в плаксивости, порою безутешной, которая взрослым может показаться беспричинной. Дети, которые самостоятельно ходят, способны в тоске подолгу лежать ничком или стоять лицом к стене. Даже умеющий говорить малыш далеко не всегда в силах словами передать свое состояние, но поведение говорит о его страдании красноречивее слов.

Это истеричность (крик и плач без видимого повода или по ничтожному поводу), нытье, гипертрофированный негативизм (отрицание всего и отказ от любых предложений), агрессивное поведение, в том числе направленное и на себя самого (малыш

дерется со сверстниками, с раздражением ломает игрушки, бьет взрослого или самого себя, может буквально биться головой о стену).

Словом, мы наблюдаем те же симптомы, которые говорят о начинающихся сбоях, неполадках в работе нервной системы.

Ребенок трех лет и старше выразит свое внутреннее смятение в агрессивных заводных играх, в которых нередко теряет самоконтроль и даже чувство самосохранения.

Таким же сигналом бедствия является особое упрямство и непослушание, когда, как кажется взрослым, ребенок «просто вредничает». На самом деле это крик души исстрадавшегося от недостатка любви маленького человечка!

Присутствие вместо мамы другого ласкового и любящего человека компенсирует потерю. Но НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ может остаться. А как же иначе, если вас оставляет, вами не дорожит даже самый близкий, самый любимый человек?

Это чувство способно серьезно исказить не только характер, но и «качество жизни» ребенка уже с малых лет.

…Карьера моей знакомой была в тот момент, пожалуй, на крутом подъеме. Недавно защищена кандидатская диссертация, пришла известность, работы масса, прием пациентов приходится вести и дома…

Вот очередной посетитель вошел в кабинет, но на пороге появился и ее трехлетний сынок. Малыша только что привезли от бабушки, он очень соскучился по маме. Он вбегает и с радостью пытается обнять ее. Но маме некогда, и она сдержанно здоровается с ребенком и просит его уйти из кабинета, обещая скоро освободиться.

Но малыш просто НЕ МОЖЕТ отойти от нее! Любовь – великая сила, которой и взрослый человек не в силах противостоять. И мальчик готов на все, лишь бы еще хоть чуть-чуть побыть рядом с любимой мамой. Он медленно рассматривает содержимое застекленного шкафа, затем ему вроде бы что-то понадобилось на столе…

Озабоченная своими проблемами мама видит в этом только непослушание. И вот уже вызванный на помощь папа силой уводит ребенка в другую комнату, чтобы прочитать нотацию, а то и ощутимее наказать: что это он себе позволяет?!

Малыш наверняка снова и снова будет стараться выразить маме свою любовь, и репутация непослушного и своевольного ребенка за ним закрепится. Ранний опыт безответной любви подточит его уверенность в себе и неизбежно скажется и на успешности его личных отношений с другими людьми…

А между тем исправить ситуацию очень просто – стоит только

прислушаться к тому, что подсказывает сердце. Наверняка и маме хочется оставить все и обнять своего маленького! Ну и сделайте так – дело подождет, самочувствие ребенка важнее!

Когда вы искренне, не пряча своей радости, броситесь ему навстречу, вы подарите ему счастье, с которым ничто не сможет сравниться. И через минуту объятий он уже спокойно отпустит вас закончить дела, убедившись, что вы так же, как он, ждали этой встречи и любите его безмерно.

Кто-то скажет: нужно учить ребенка справляться со своими чувствами. Я отвечу: сначала нужно вырастить, воспитать в нем эти чувства. А это значит – в первую очередь уважать и ценить то, что чувствует и переживает малыш.

Если присмотреться к ребятам на детской площадке, то замечаешь странную вещь: среди малышей из вполне благополучных состоятельных семей совсем немного счастливых!

Счастливый человек открыт миру, доброжелателен, он просто излучает удовольствие, которое доставляет ему жизнь. Он уважает себя и с таким же уважением относится к другим. Но уже годам к четырем лишь каждый четвертый ребенок из нашего среднего класса остается таким. А остальные? Раздражительность, обидчивость, плаксивость, агрессивность по отношению к сверстникам, непослушание и все прочие неудобства в наших отношениях с ребенком – это сигналы бедствия! Они означают, что малышу живется плохо, его нервная система перенапряжена.

Со школьной скамьи мы помним слова классика: человек рожден для счастья, как птица для полета. А уж для ребенка состояние счастья – естественное, необходимое, природой запланированное условие нормального развития! Думаю, ради этого стоит внести некоторые коррективы даже в свои карьерные планы и побыть с малышом хотя бы до двух с половиной – трех лет. Именно к этому возрасту малыш успевает «напитаться» маминым присутствием и становится более «социализированным». То есть у него появляется интерес к общению с другими людьми, кроме домашнего круга, к играм со сверстниками. Он быстро и охотно осваивает навыки самообслуживания, а уже выработанная координация движений позволяет ему с интересом и удовольствием участвовать и в музыкальных, и в спортивных занятиях.

Если вы все-таки решили не оставлять работу, то лучше для малыша, если вы будете отлучаться ненадолго или работать дома, где он может видеть вас и в любой момент убедиться, что вы рядом.

Помню, самым «беспроблемным» из моих подопечных был

малыш, которого нянчила мама, а после двух лет приглашала на полдня няню, продолжая работать дома, в отдельной комнате. Кстати, мальчик легко, в играх на прогулках, запомнил буквы и в два года четыре месяца уже… читал вывески.

Но достаточно ли ребенку, чтобы мама просто была дома?

– А как у вашего мальчика с поведением? – как-то спросила меня на детской площадке мама трехлетнего малыша. – С моим – ну никакого сладу!

И тут же продолжила, уже обращаясь к сыну:

– Зачем ты лег на песок? Поднимись сейчас же! Не беги туда! Лопатой нельзя так размахивать! Прекрати, я сказала, ты же будешь весь грязный! Ты слышишь меня?

Бесконечные замечания и упреки звучали с такой безнадежной усталостью, что было ясно: мама потеряла всякую надежду, что малыш прислушается к ее словам.

Честно говоря, я искренне в душе посочувствовала малышу: если бы со мной говорили таким тоном, я бы полезла на стенку уже через несколько часов. Собственно, мальчик это и делал: он вертелся вьюном, придумывая все новые и новые трюки.

– Как быстро ты умеешь бегать! Молодец, просто приятно смотреть! – сказала я прежде, чем ответить маме.

Малыш остолбенел. Задрав голову, он смотрел на меня во все глаза, не веря своим ушам: его похвалили!

А я до сих пор не могу понять, почему мы так редко и неохотно ставим себя на место своих детей. Ну кому из нас нравится слушать запреты и критику?! Кого из нас могут вдохновить на добрые отношения вечное недовольство и ворчание в наш адрес?

Конечно, такие отношения надо менять на эмоционально положительные, создать вокруг ребенка приятную, радостную атмосферу. И начать стоит с того, чтобы посмотреть на себя, послушать себя как бы со стороны. Буквально подсчитать, сколько положительных и сколько отрицательных высказываний о себе слышит от нас наш малыш за день, и внести необходимые поправки.

Выбирая няню, отдайте предпочтение уравновешенной, доброй и улыбчивой женщине, а не строгой, склонной делать ребенку замечания.

Если намерены поручить заботу о малыше бабушке, оцените, по силам ли ей это. Помните, что бабушки нередко острее чувствуют свою ответственность за малыша и могут уставать гораздо быстрее, чем мамы.

Такая напряженность способна обернуться некоторой нервозностью в общении с маленьким. Например, чаще будут

звучать замечания, запреты или сетования в адрес малыша. А ведь в ваше отсутствие ему особенно необходима исключительно позитивная картина мира.

Очень хорошо, если человек, который остается с ребенком, сумеет создать вокруг него атмосферу оптимизма и одобрения. Как это делается?

Например, малыш бросил мяч в кольцо и не попал. Няня может:

а) промолчать;

б) сказать что-нибудь вроде: «Ну, что ж ты – опять промахнулся!»;

в) обрадоваться: «Ура! Почти попал!».

Понятно, что в нашем случае подходит третий вариант. Именно в таком ключе няне стоит строить все общение с малышом: радость, одобрение, похвала.

Нередко спрашивают: как же без строгости добиться послушания, дисциплинировать ребенка?

Лично мне понятия «строгость», «дисциплина», «наказания» в общении с детьми представляются лишними. Если они понадобились, значит, что-то неладно, мы допустили какую-то оплошность и дети у нас растут «педагогически запущенными».

Искренне любимый, хорошо высыпающийся, здоровый ребенок внутренне спокоен и, что называется, открыт к сотрудничеству. С ним легко договариваться. Он с доверием примет и ваш совет, и ваше решение (конечно, и вы с уважением должны относиться к его мнению).

Если в ваших отношениях этого нет – значит, имеет смысл научиться ДРУЖИТЬ со своим малышом, и все встанет на свои места.

Уходя на работу, не растягивайте сцену прощания с ребенком. Расставайтесь бодро, с улыбкой и веселыми пожеланиями малышу. Если он расплакался, самая лучшая помощь ему со стороны мамы – поскорее исчезнуть из его поля зрения, если уж вы действительно намерены уйти. Опытная няня сумеет отвлечь и занять маленького.

Еще лучше, если мама не организует прощание с ребенком, а просто заранее предупреждает его о том, что уйдет, и уходит незаметно, чтобы не провоцировать слезы.

Часто помогает и такой простой прием: вы сообщаете малышу какую-нибудь приятную для него и понятную причину вашего ухода. Например, идете зарабатывать ему на велосипед, покупать продукты, игрушку, необходимый инструмент и тому подобное. Конечно, затем и игрушка, и прочее должны своевременно появиться.

Когда малыш в отсутствие мамы спрашивает о ней, ответ должен быть таким, чтобы компенсировать моральный ущерб малышу, а не усиливать его переживания.

Не стоит сухо говорить: «Мама на работе». Лучше сказать примерно так: «Мама очень скучает без тебя, но ей нужно еще чуть-чуть поработать. Она уже скоро поедет к нам и быстро-быстро будет дома!»

Никогда не лишне добавить: «Мама тебя очень-очень любит и всегда к тебе торопится!» То же самое можно сообщить про папу, бабушку, дедушку… Эта простейшая психотерапия помогает малышу пережить ситуацию с меньшими потерями.

Бывает, что в отсутствие мамы само упоминание о ней может расстроить ребенка до слез. Естественно, таких ситуаций следует избегать. Если же малыш в состоянии спокойно разговаривать о маме, имеет смысл хотя бы раз в день поговорить с ним о том, как сильно мама любит его и как она будет рада тем или иным его успехам и поступкам. А вот о каких бы то ни было промахах малыша при этом вообще не вспоминаем!

Стараемся НЕ СПРАШИВАТЬ с малыша, как с взрослого, требовать выдержки и так далее, а ПОМОГАЕМ ему справиться с трудностями. Например, об одном и том же няня может сказать так:

– Ну что ты опять плачешь?! – и только усугубить переживания ребенка.

Или:

– Молодец, сегодня ты как большой – почти не плакал! Конечно, тебе же уже два года! Давай пойдем сегодня на большую горку! – и малыш воспрянет духом.

Очень хорошо, если день ребенка в отсутствие мамы будет наполнен интересными и приятными для него занятиями, а, придя домой, мама найдет время внимательно, заинтересованно и с удовольствием выслушать рассказ малыша о событиях дня. И, конечно, похвалить его – повод для этого всегда можно найти!

Разумеется, нужно особенно позаботиться о режиме дня маленького, в первую очередь – о достаточном и полноценном сне.

И еще несколько слов о нашем выборе. Лично я родила детей для собственного удовольствия. Просто мне очень нравится, когда меня окружают хорошие, добрые люди, которые приносят в мою жизнь радость. Чтобы это было именно так, я, как человек довольно ленивый, пошла коротким путем: нянчила каждого ребенка сама. Да, года три мы с малышом неразлучны, зато потом он, обретя устойчивый внутренний стержень, идет по жизни как бы на автопилоте, и его выбор в разных ситуациях неизменно

радует меня. Он вырастает вполне самостоятельным человеком, надежным другом и соратником.

Иначе говоря, интенсивно поработав сравнительно КРАТКИЙ период, я получаю гарантированный ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ результат.

Многие выбирают другой путь, начиная экономить свои усилия уже на начальном этапе. Но, как показывает жизнь, нередко эта экономия мнимая.

Родителям приходится долгие годы и десятилетия контролировать, заставлять что-то делать, критиковать, поправлять, «подтягивать» своего ребенка, и отношения в семье невольно приобретают характер борьбы.

К чему она приведет, кто или что победит? Вопрос вопросов…

2
Экология детства

Поесть и поспать

Согласитесь: пока ребенок мал, в нашем суточном режиме существуют две главные вехи – как малыш покушал и как поспал. И это понятно. Ведь хороший аппетит и достаточный сон – основа его физического и психического здоровья. А с другой стороны, именно аппетит и сон едва ли не первыми укажут на появление каких-то неполадок в самочувствии маленького.

Но наша заботливость порой играет с нами своеобразную шутку. Всей душой желая добра своему малышу, мы относимся к процессу его кормления… ну, скажем, слишком ответственно. То есть настойчиво предлагаем ему ложку за ложкой, затем переходим к уговорам, а там и к развлекающе-отвлекающим трюкам и даже шантажу (естественно, хотим как лучше…).

И вот, сами того не желая, мы превращаем простой процесс утоления здоровой потребности в еде в театрализованную игру, где уж мы-то точно проиграем. Ничего не выиграет и малыш, потому что проблема аппетита, если мы уделяем ей столько внимания, не исчезнет, а только усугубится.

Будучи четырежды мамой, многократно тетушкой и нянюшкой, я убедилась окончательно: ставить себе задачу накормить ребенка – вредно. Надо **обеспечить ему возможность насытиться** в соответствии с его сиюминутным аппетитом.

Для того чтобы справляться с этой задачей изо дня в день, я собрала свой «горький опыт» в несколько правил, которые очень помогают превратить детские завтраки, обеды и ужины из тяжкого переживания (для взрослого «кормильца», конечно) в приятное для обеих сторон занятие.

Итак, первое – это наше собственное спокойствие. Надо раз и навсегда убедить себя, что наш малыш **имеет право есть то и столько, сколько сам пожелает** (естественно, имеется в виду ассортимент натуральных продуктов). И совершенно не страшно (а даже наоборот), если он вместо полной тарелки супа или каши съест лишь яблоко. Собственный организм малыша, если он еще не испорчен «цивилизованным» питанием, безошибочно подсказывает, что ему необходимо. А где гарантии нашей правоты? Книги? Авторитеты? Традиции? Все это, согласитесь, очень противоречиво.

И вот, когда мы убедили себя, что самое страшное, что нас ждет, – это то, что малыш в следующий раз попросит поесть чуть раньше, чем обычно, нам уже нетрудно будет вести себя просто и весело.

Создать такой настрой помогает еще и знакомство с некоторыми работами ученых двадцатого века, например, Г. Шелтона, П. Брэгга, Ю. Николаева. Дело в том, что до сих пор популярные у нас представления о питании во многом давно устарели. В нашей стране традиционно считается, что питаться надо в определенный час и вместить в один прием пищи как можно большее разнообразие продуктов, как минимум «первое, второе и компот». Но есть достаточно аргументированная точка зрения (и называется она натуральная гигиена), что придерживаться таких взглядов – все равно что считать Землю плоской.

Приверженцы натуральной гигиены считают, что есть надо лишь тогда, когда действительно сильно проголодался. Что не стоит смешивать разные продукты в один присест. А уж кормить человека, когда ему нездоровится и в связи с этим и есть не хочется, – вообще нонсенс.

Известно, что такое голодание само по себе оказывает очищающее, лечебное воздействие, и еще древние говорили: кормить больного – значит кормить болезнь. Но мы следом за официальной медициной нередко считаем себя мудрей природы, умней Создателя…

Можно сказать, что тем, кто сделал постулаты натуральной гигиены своими жизненными принципами, живется проще и здоровее. Культ еды, приковывающий человека к плите, исчезает. Ему на смену приходит довольно легкое отношение к питанию. Например, наиболее реальный в наших условиях компромиссный вариант, когда большую часть семейного рациона составляет простая еда из натуральных продуктов, не требующая или почти не требующая особого приготовления.

Какой-то анархии в режиме дня при этом тоже не нужно опасаться. По логике жизни аппетит неизбежно посетит нас за день не раз. Но если ребенок не хочет есть в то время, когда, как нам кажется, он уже проголодался, – не надо настаивать! Такой перерыв в еде – это благо для здоровья, а не беда.

А вот кормление «через не хочу» может дать нежелательный результат. Возможно, вы вырастите перекормленного ребенка, который будет всю жизнь страдать из-за своей комплекции (а позже исправить последствия такого «тяжелого детства» очень трудно).

Или малыш будет отказываться вообще почти от всякой еды в

стенах дома, да нередко и в другой обстановке, и вряд ли вам хватит фантазии и сил придумывать все новые уловки для того, чтобы он съел хоть что-нибудь.

Хорошо знаю, как трудно смириться с тем, что ребенок мало ест. Создать ему нормальный, здоровый режим питания поможет здравый смысл. Попробуйте, наконец, отвлечься от некоторых аксиом и поставьте себя на его место!

Не любит, например, овсянку? Ну и забудьте о ней! Пусть ест ту кашу, которая ему по вкусу. И ничего страшного, если она будет в его рационе каждый день. Почему-то ежедневно предлагать малышу хлеб и картошку в том или ином виде мы не считаем неправильным. (И, кстати, напрасно.) Словом, составляйте дневной рацион малыша из тех блюд, которые он любит.

А вот когда страсти вокруг проблемы «поел – не поел» поутихнут, он с интересом попробует и то и другое, и наверняка любимых блюд у него станет больше.

Ребенку очень нужно вдоволь есть сырых (качественных!) овощей и фруктов. Ложка салата на краю тарелки или долька апельсина «на закуску» – это ничтожно мало. Нормальный ребенок может есть их беспрерывно практически целый день.

Как не хватает городскому ребенку этой «живой» пищи, я поняла, когда мы с детьми поселились в своей южной усадьбе. Два-три года мы не могли понять, что растет на некоторых деревьях в саду, потому что дети съедали едва подросшие плоды совсем зелеными и маленькими…

Вообще, здравый смысл может дать нам много дельных советов, если мы научимся к ним прислушиваться. А здравым смыслом я называю умение понимать логику природы и следовать ей.

Например, есть мнение, что долго кормить ребенка протертой пищей не стоит, надо приучать его жевать. Согласна. Но бывает, родители рановато предлагают малышу самостоятельно пережевывать весь обед или ужин. В результате часть предложенного он просто пососет и проглотит, а возникшее несварение мама с папой начинают лечить медикаментами – и вот уже на ровном месте возникает проблема…

Мой здравый смысл также подсказывает, что всевозможные «пищевые» изделия вообще-то едой не являются, поэтому у меня просто не поднимается рука предлагать малышу не то что чипсы, а даже большинство кондитерских изделий, колбас и сосисок, газированные напитки и так далее. Самое интересное, что официальная медицина тоже рекомендует для детей натуральные продукты, но на фоне постулата «Все ж едят!» многие родители

просто не слышат этих советов!

Издавна известно, например, что детям до трех лет (как минимум!) не нужно давать жареного, шоколада, консервов (кроме специальных детских). Кормить детей подобным образом означает **расшатывать их здоровье**. Это чрезмерная, опасная нагрузка на печень и в целом на иммунитет малыша.

Но… полуголодная жизнь нескольких поколений россиян и современная рекламная индустрия создали иной, искаженный «имидж» многих продуктов, маскирующий их истинное влияние на наш организм.

В общем, реальная модель здорового питания в наших условиях выглядит так.

В доме **всегда** есть свежие сырые фрукты и овощи по сезону, дети едят их по потребности в любое время. Даже глухой зимой это реально – выручают цитрусовые! Сок одного-двух лимонов, несколько апельсинов в день надежно защищают человека от, казалось бы, неизбежных инфекций. Натуральные фрукты-ягоды, кстати, не могут помешать здоровому аппетиту. И вполне нормально (и очень полезно), если они составят целый прием пищи. Например, ребенок вволю ест яблоки. Или утром, скажем, наедается бананами.

Ежедневный рацион детей составляют исключительно натуральные продукты.

В часы, когда малыш, по логике, должен бы уже проголодаться, мы усаживаем его за стол, **предлагая** простые блюда из натуральных продуктов, которые ему нравятся. Еще лучше, если ребенок сам даст понять, что голоден.

Конечно, кормим его с ложки, если он сам еще не умеет ею пользоваться, но не ходим за ним с тарелкой, не заставляем есть обманом, не уговариваем!

Если малыш отказался от еды – доброжелательно соглашаемся с ним.

Весьма сомнительной с точки зрения здравого смысла выглядит установка, что мясо должно быть в ежедневном рационе человека, особенно малыша. Похоже, это опять злая шутка нашего исторического опыта! Мясо каждый день – мечта наших с детства голодавших дедушек и бабушек!

В природе даже мощные хищники едят мясо… ну, раз или два в неделю. Затем долго спят, переваривая, и наконец через несколько дней, после очень хорошей пробежки, снова настигают очередную добычу.

Преимущественно мясное питание делает человека более агрессивным, нервным, вспыльчивым, чем он же может быть при употреблении мяса, скажем, раз в неделю.

У доброго по характеру человека эта необъяснимая агрессия бывает направлена на самого себя. Недаром психически больным врачи настоятельно рекомендуют вегетарианство, и это себя оправдывает. А о проблемах с сердечно-сосудистой системой у любителей мяса, похоже, знают все…

Еще важнее для здоровья человека достаточный сон. Но как редко родители малыша действительно заботятся об этом!

Вот простой тест: скажите, пожалуйста, сколько часов в сутки спит ваш ребенок? На этот простейший вопрос мне пока не ответил **никто** из опрошенных.

Это означает только одно: родители не считают этот фактор жизни малыша существенным, не следят за режимом сна ребенка. Это, думаю, еще один тяжелый пережиток нашего прошлого. Нескольким поколениям советских людей внушалось, что спать нужно как можно меньше, иначе ты – лентяй, несознательный, слабохарактерный и эгоистичный человек.

Тем не менее сотни лет до нашего времени, да и в современных застенках у разных народов именно лишение сна успешно использовалось как самая простая и эффективная пытка. Невыспавшегося человека легче сломить. Хронически и сильно не высыпающийся человек – уже инвалид. Его воля уничтожена, нервная система – основа здоровья – расшатана.

До сих пор подобные методы популярны, например, в различных сектах, где надо сделать человека послушным чужой воле. Здесь, конечно, тот же режим дефицита сна преподносится под каким-либо благородным предлогом. Например, необходимостью встречать восход солнца, как наши предки. Но умалчивается, что предки и ложились с наступлением сумерек, а не к полуночи, как современные люди.

Помню, очень порадовалась за немецких детей, когда узнала, что в Германии передача, аналогичная нашей «Спокойной ночи, малыши!», выходит на телеэкраны… в семь часов вечера! Малыши действительно ложатся спать рано и спят до восьми утра!

Сколько должен спать ваш малыш, чтобы быть здоровым, можно прочитать в любой книжке о здоровье детей. Например, норма сна для двухлетнего, по разным данным, – тринадцать с половиной – пятнадцать часов в сутки.

Реально же среднестатистический малыш этого возраста у нас спит так:

• ложится в постель в двадцать два – двадцать три часа (пока родители переделают свои дела, или выключат телевизор, или просто уговорят перевозбужденного малыша улечься);

• просыпается в восемь-девять часов (нередко родители будят детей, чего делать категорически не следует);

• днем спит в лучшем случае час-полтора, и опять родители могут разбудить малыша: а то вечером не уснет!

В итоге в лучшем случае малыш получает лишь двенадцать с половиной часов полноценного отдыха. Ежедневный дефицит сна – как минимум один час. Иначе говоря, усталость стремительно накапливается.

Ее результатом становится ухудшающееся здоровье (малыш чаще болеет, хотя это напрямую с дефицитом сна редко кто связывает), вялость или, наоборот, гиперактивность ребенка. Он хуже развивается, медленнее растет, чаще капризничает, упрямится, обижается…

С годами формируется «трудный характер», а успехи в школе оставляют желать лучшего, хотя мама выполняет с ребенком все задания, приглашает репетиторов…

Конечно, взрослые начинают интенсивно воздействовать на маленького, чтобы исправить его поведение. В итоге – конфликты, противостояние, наказания, и в целом с годами общение родителей с детьми превращается в тихую бесконечную войну. Самое печальное, что обе стороны воспринимают это как должное и неизбежное.

А ведь исправить все так просто! Пусть малыш спит вволю! Организуйте и берегите его сон – и ничего из вышеперечисленного просто не возникнет!

Словом, вполне реально воспитывать ребенка без проблем и нервотрепки, если просто включить свой здравый смысл и постараться предупреждать возможные проблемы, а не расхлебывать потом бесконечные трудности.

О чем думает няня

По неписаному профессиональному кодексу няня не должна по собственной инициативе давать советы родителям, с чьим ребенком она работает. И это понятно: редко кому нравится выслушивать поучения. Однако есть вещи, о которых молчать трудно – настолько большую тревогу они мне внушают.

И первая из них – непромокаемые подгузники.

Всем нам хорошо знакомы милые рекламные ролики, где очаровательные дети бегают в этих «толстых трусиках». Мне же эти кадры режут глаз, и вот почему. К тому возрасту, когда ребенок научится хорошо ходить, он уже вполне осваивает и горшок! Иначе говоря, ребенку, который уверенно встал на ноги (в возрасте старше полутора лет), подгузники просто не нужны.

Что же происходит?

Сейчас реально существуют два пути развития гигиенических навыков ребенка. Один – это путь упрощения своей родительской доли благодаря «раннему», то есть своевременному развитию малыша. Вы присматриваетесь к младенцу с первых часов его жизни и скоро вполне отчетливо умеете определять, когда он «просится». Да-да, он сигналит о своих потребностях, и к полугоду, а то и раньше уже нередко старается потерпеть, лишь бы не испачкать одежды!

Это происходит, если мы не используем «долгоиграющих» изделий с влагонепроницаемым слоем, а пользуемся, скажем, доброй натуральной марлей. (Сейчас марлевые подгузники в детских магазинах тоже продаются.)

Но и это приспособление нужно, только пока ребенок не встал на ноги. Предлагать подгузник малышу «прямоходящему» мне всегда казалось неудобным. Может быть, потому, что мысленно часто ставлю себя на место своего ребенка…

Итак, наш гениальный ребенок очень быстро замечает, что намокший и тем более остывающий подгузник (а также штанишки) – вещь противная. Он по достоинству оценит предлагаемую вами альтернативу – заранее попроситься. И не важно, что он еще мал, чтоб сидеть на горшке, – вы подержите его полулежа над тазиком, похвалите за достижения, и просто невозможно передать, как вы будете довольны друг другом!

Именно этим путем прошли на моих глазах два поколения нашей семьи, в том числе четверо моих собственных детей, и у нас не было оснований считать этот путь сложным или долгим.

А что делать, если ваш малыш имеет особо чувствительную кожу и даже мимолетный контакт с мочой приводит к раздражению? В свое время муж смастерил специальный датчик. Мы клали тоненькую металлическую пластинку с проводками между пеленкой и клеенкой на ночь и подскакивали по сигналу в наушнике на нашей подушке, когда сынок только начинал свое «мокрое дело». Ну а днем действовали так, как сказано выше. Избежать раздражения детской кожи удалось без помощи лекарственных средств.

Второй путь упрощения своей жизни как родителя малыша – это использование непромокаемых подгузников.

На первый взгляд кажется, что этот вариант проще и требует меньше усилий.

Итак, мы надеваем на малыша подгузник с влагонепроницаемым слоем (честно скажу, такую картину всякий раз наблюдаю с внутренним беспокойством). Казалось бы, ребенку тепло, комфортно, маме меньше забот – о чем, собственно, переживать?! Тем не менее присмотримся к ситуации

повнимательней.

Тепло?

Сейчас уже никто не будет спорить, что подобный подгузник – вариант компресса. Да-да, это по существу согревающий компресс из детской мочи – налицо все компоненты: влага более высокой температуры, чем поверхность кожи, утепляющий слой, влагонепроницаемое наружное покрытие. А вы уверены, что подобная процедура, тем более повторяющаяся и длящаяся часами, полезна или хотя бы безопасна для детского организма?

Как мама мальчиков, я в свое время ознакомилась с особенностями ухода за малышами мужского пола, не поленилась и заглянуть в медицинскую энциклопедию, и поговорить со специалистами-медиками.

Так вот, перегрев яичек считается причиной мужского бесплодия. При двустороннем крипторхизме (это аномалия развития, при которой яички не опускаются в мошонку, а задерживаются где-то в брюшной полости, где температура на три-семь градусов выше) вероятность бесплодия – девяносто процентов.

Моча малыша, как мы все понимаем, имеет внутреннюю температуру тела, которую «бережно» сохраняет подгузник со всеми своими уникальными специальными слоями. Убедиться в этом нетрудно – попка ребенка, когда мы снимаем наконец с него это «суперизделие», кажется горячее остальной кожи.

Иначе говоря, надевая на мальчика подобный подгузник, мы искусственно создаем аномальную ситуацию, которая способна повредить его здоровью. Для здоровья девочек такой перегрев тоже неполезен. Эта тема не раз возникала в прошлые годы. Поколение, носившее в юности тесные джинсы, уже расплачивалось за это здоровьем.

Одно время писали о том, что подгузники, о которых идет речь, можно надевать на ребенка не более чем на три-четыре часа. Может быть, исследования последних лет опровергли данную информацию?

Недавно я задала этот вопрос детскому хирургу.

– Если подгузник надевать ненадолго, а намокший сразу менять – ничего страшного! – буквально ответил он.

Но в том-то и беда, что многие родители особенно ценят именно «емкость» этих изделий и нередко надевают на малыша один подгузник на всю ночь…

Статистические данные о здоровье поколения, выросшего в

подобных подгузниках, можно ожидать лишь спустя годы. Но я предпочла бы не рисковать самым дорогим – здоровьем ребенка, – даже если вероятность подобных неприятностей окажется невелика.

Ведь зачем-то природа вынесла эти органы за пределы туловища!

Комфортно?

Это слово к данной ситуации можно отнести только иронически. Представьте, что это вам приходится передвигаться с портативным горшком между ногами, который постепенно тяжелеет граммов до пятисот (примерно так это выглядит в пересчете с детского веса на взрослый).

К тому же, нежная кожа малыша неизбежно страдает. Об этом свидетельствует ее постоянное покраснение. Еще бы – ведь испарения мочи действуют на бедную кожицу часами!

Кстати, родители прошлых поколений обычно старались, чтобы испражнения не контактировали с кожей малыша. В старину в деревянных люльках, например, делали отверстие в дне для стока известной жидкости. Дети постарше бегали в одних рубашках, «без порток».

По сравнению с современным изобретением под девизом «Все свое ношу с собой» эти примитивные способы смотрятся просто шедеврами гигиены.

Практически безобидными были одноразовые подгузники семидесятых-восьмидесятых годов прошлого века. Они представляли собой толстые «промокашки» без влагоизолирующего слоя, и очередное изделие выбрасывалось сразу после намокания.

Меньше забот?

Конечно, «долгоиграющие» подгузники сводят на нет проблему мокрых пеленок, что очень актуально в первые месяцы жизни малыша. Особенно это удобно для мам, которые укладывают ребенка спать на своей постели.

Но вот миновали месяцы, затем годы (!), и вы вдруг обнаруживаете, что не можете втолковать ребенку, что от него требуется! Он не просится на горшок, а только сообщает о факте, когда неприятность уже произошла! И то – только тогда, когда на нем нет подгузника.

И его поведение вполне логично. Всю жизнь у него не было потребности, возможности и стимула замечать, что ему пора на горшок, или сдерживать эти желания. Известно, что своевременно не востребованные и не развитые способности человека затухают.

Способность научиться контролировать свои физиологические потребности присутствует у малыша раннего возраста, но если ее не поддержать, спустя месяцы она существенно притупляется.

Таким образом, оказывается, что подгузник не снял проблему, а лишь перенес ее решение на более поздний (и долгий!) срок.

А когда слышишь рассказ о шестилетнем (!) ребенке, который кричит: «Мама, скорее надень мне памперс, я писать хочу!», то понимаешь, что проблема серьезнее, чем кажется на первый взгляд. Оказывается, маленький человечек может попасть в настоящую психологическую (и физиологическую) зависимость от этих изделий!

А если мы внимательно рассмотрим упаковку подгузников, то заметим, что такое развитие событий не является неожиданностью для их производителей. Нам предлагают эти изделия даже для детей весом… двадцать шесть – тридцать килограммов (вес школьника младших классов)! Скажем себе честно: люди деловые не станут производить продукцию, на которую нет спроса, и спрос этот обеспечим мы с вами, искусственно, ради своего сегодняшнего спокойствия, тормозя развитие ребенка…

Настораживает меня и то, что на упаковке подгузников я до сих пор не увидела ни слова от Министерства здравоохранения и соцразвития РФ. Ни рекомендации, ни хотя бы одобрения. Почему бы Министерству, которое заботится даже о взрослых курильщиках, не сказать доброе слово об этих изделиях для малышей, если они действительно так прекрасны, как гласит реклама?!

И если все-таки взвесить на своих мысленных весах, что для нас важнее – сегодняшнее отсутствие «лишних» забот или безопасность и благополучие ребенка, – мне кажется, стоит выбрать второе. Ведь родители могут быть счастливы, только если здоров и счастлив их ребенок.

Думаю, поэтому стоит пойти третьим путем. Давайте использовать разные средства – и влагоемкие пеленки, и марлевые подгузники, и влагоемкие подгузники из натуральных волокон, без геля.

В безопасном режиме эпизодически применимы и непромокаемые подгузники, но при этом стоит позаботиться и о

том, чтобы уже в раннем возрасте учить малыша проситься.

В общем, из каждого возможного способа и метода берем для своего малыша только самое хорошее и безопасное!

Ребенок у телевизора

– Смотри, совсем как наша Бесси. Помнишь ее? – Мама с сыном лет десяти рассматривали витрину магазинчика мягкой игрушки.

– Конечно, – улыбнулся он.

– Хочешь такую? – мальчик кивнул, и через минуту пушистая теплая копия китайской болонки была у него в руках.

Мама с сыном пошли дальше, а я, признаюсь, еще некоторое время переваривала впечатления. Без сомнения, за эту семью можно было только порадоваться. Гораздо чаще приходится наблюдать обратное. Мальчику и более младшего возраста, играющему с мягкой игрушкой, скорее скажут: «Ты что, маленький?» Насмешка, неодобрение близких заставят его стыдиться своих добрых чувств.

В преддверии очередного праздника мы быстро окидываем взглядом стеллажи магазина, как бы сразу исключая массу милых и смешных игрушек, а вот набор солдатиков, оружие или военная техника кажутся самым подходящим подарком для мальчика. Похоже, мы сами навязываем ребенку определенный тип поведения. Конечно, мальчик должен расти мужчиной, но не путаем ли мы мужественность с агрессивностью и бездушием?

Я предпочитаю игрушки, так сказать, созидательные. От кубиков разной сложности до наборов для творчества и конструкторов, а для детей постарше – наборы различных инструментов. Очень любила конструкторы прошлых лет, из которых можно было собрать не только действующие модели судов или самолетов, но и электрозвонок или радиоприемник. При желании подобное можно найти и сейчас, хотя многие наборы настолько примитивны, что дарить их ребенку стыдно. Выручает магазин спорттоваров…

К сожалению, нашим детям приходится расти в слишком агрессивной и враждебной среде. Судите сами: даже сюжеты мультфильмов построены на вражде, на ситуации нападения и отражения нападения. От того, что речь идет о кошке и мышке, суть не меняется. Боевики, фильмы ужасов, тяжелая музыка и, наконец, игрушки, изображающие злобных монстров.

А множество компьютерных игр, построенных на тех же принципах вражды: преследование, нападение, уничтожение?

Думаю, давно пора говорить о настоящей психической атаке, которую приходится выдерживать нашим детям. Выдержат ли? Это в первую очередь зависит от нас, родителей. А мы порой беспечно нажимаем кнопки пульта, не особенно переживая, что рядом находится ребенок. Мол, маленький – не понимает, стал постарше – пусть привыкает, да и вообще – интересно!

Но давайте дадим себе труд присмотреться, что же происходит в действительности.

Не понимает?

…На концерте симфонической музыки сидела будущая мама и тихонько смеялась. Дело в том, что ее малыш, которому до рождения оставалось еще почти два месяца, двигался в такт музыке, звучавшей со сцены. Каждый громкий аккорд оркестра он сопровождал серией энергичных толчков. Без сомнения, он слышал и понимал.

А не пробовали ли вы выяснить, какую музыку предпочитает ваш новорожденный малыш? Нет, это не абсурдный вопрос. Могу доложить. В комнате, где бодрствовал месячный ребенок, включили запись произведений Моцарта. Малыш то играл спокойно, то вдруг горестно морщил личико, начинал попискивать и вскоре разражался громким плачем. Сопоставили, и оказалось: до слез расстраивала ребенка минорная музыка. Произведения в мажорном ключе он слушал с удовольствием.

Вообще дети чувствуют и переживают впечатления гораздо сильнее и ярче, чем мы ожидаем, и чем мы, взрослые, переживаем свои. Мы иной раз свысока не обращаем внимания на их слезы: пустяки, детское горе непродолжительно. А задумываемся ли – почему?

Смею предположить, что переживания ребенка слишком глубоки и остры, чтобы их возможно было переносить долго. Иначе говоря, все мы погибли бы от разрыва сердца в раннем детстве, не снабди нас природа замечательным свойством – быстро переключаться на другие мысли и настроения.

Да, малыш может не понимать слов или сложностей сюжета, но настроение, отношения, психологическую атмосферу он чувствует очень остро и точно. И не важно, что он, как вам кажется, сейчас занят игрой или своими мыслями, – все, что происходит вокруг, не минует его внимания.

Пусть привыкает?

Девчушка лет девяти рассказала подружке-сверстнице уголовную историю с убийством, услышанную из разговора взрослых. Обе несколько дней ходили подавленные и испуганные, переживая потрясение. Подчеркиваю: это был устный рассказ.

Да, много поколений наших предков выросли на сказках. Есть среди них и сказки страшные – как не быть! Но и сказки ребенок воспринимает на слух или читает сам, и «страшность» персонажей и сюжета ограничена возможностями его собственного воображения.

Помнится, многие годы для художников, оформлявших детские книги и журналы, существовало неписаное (а может, и писаное) правило: даже самый отрицательный Кощей или леший не должен выглядеть на картинке страшным. И это был очень верный подход: ведь зрительные образы воздействуют на ребенка гораздо сильнее, чем устные рассказы.

Что мы наблюдаем сейчас? Большая часть информации выливается на нас и, соответственно, на наших детей через телевидение. При этом почти все каналы не отличаются щепетильностью и вкусом в подборе видеопродукции, и едва ли не в любое время суток мы рискуем наткнуться на боевик, фильм с картинами всяких ужасов или что-то подобное.

Бытует мнение, что просмотр таких картин дает взрослому человеку необходимую разрядку. Но каким путем? Мне это напоминает известную притчу: бедняк пожаловался мудрецу на невыносимую тесноту и многолюдье в своей хижине, и тот посоветовал ему поселить там же корову, что и было сделано. Когда же вконец измученный бедняк выполнил следующий совет и вывел корову из хижины, то почувствовал себя просто счастливым.

Так вот, если человек, задавленный стрессами современной реальной жизни, смотрит фильм, полный жестокости и страха, он, конечно, испытывает дополнительное напряжение и стресс. Но с окончанием фильма вздыхает с облегчением – это все ко мне не относится! – и реальные проблемы кажутся проще и легче.

По отношению к ребенку такой «метод» неприемлем категорически. Во-первых, отрицательные впечатления ранят детскую душу гораздо глубже, чем душу взрослого. Во-вторых, ребенок не может их «выключить», отодвинуть от себя, он долго переживает состояние потрясения, подавленности. Привыкнуть к этому невозможно.

Вспомним: период активного внимания у школьников составляет пятнадцать – двадцать минут. Учителю нужно несколько раз за урок менять задания, приемы, чтобы дети не уставали и не отвлекались от работы.

При просмотре обычного художественного фильма ребенок может отвлечься: взять игрушку, сбегать на кухню за конфетой, посмотреть в окно. Когда же на экране боевик или фильм ужасов, ребенка отвлечь трудно. Я не отношу это на счет таланта постановщика, а вижу в этом его жесткий психологический расчет: зритель находится в состоянии кролика, который неотрывно смотрит в глаза удаву и сам идет ему в пасть. Это нездоровое внимание. Думаю, что для детской психики это упражнение совершенно излишне.

Интересно?

Сделав беглый обзор того, что мелькает на телеэкране в течение последнего десятилетия, можно выделить несколько особенно противных типов сюжетов.

1. Боевик: «хороший парень» борется с «плохим дядькой». Кто из них кто, обозначается в первых кадрах, а в последнем «хороший» остается жив и сдержанно улыбается. Все остальные два часа они с одинаково зверскими лицами стреляют, бьют, преследуют и убивают кого-то. Причем «хорошего» пуля, конечно, не берет, а «плохие» погибают в мучениях.

Не могу согласиться с теми, кто говорит, что в таких фильмах в конце концов побеждает добро. Побеждает пропаганда насилия и жестокости. Две-три минуты лучезарного благополучия в конце не могут перечеркнуть и уравновесить зверства, кровь, злобу, которые в течение двух часов выплескиваются на зрителя.

2. Всевозможные «страшилки». Здесь тоже одна модель копируется бесконечно: среди людей заводится какая-нибудь враждебно настроенная живность отталкивающего вида. Весь фильм люди и эти твари выслеживают друг друга, заставляя зрителя дрожать от тревоги и брезгливости.

3. Так называемая фантастика с элементами двух вышеуказанных сюжетов. Вариант: угроза неизвестна и невидима, но приводит и героев фильма, и зрителей в состояние ужаса.

Кстати, среди методов лечения психически больных есть и такой: занятия живописью. Картины, написанные такими больными, вызывают в душе здорового человека ощущение тоски. То же самое могу сказать и о подобных фильмах.

4. Разнообразные криминальные сериалы, в которых очень неприятные персонажи демонстрируют зрителю технологию разного рода преступлений и навязчиво обучают нас тюремной лексике.

5. В ряду особо опасных стоят, на мой взгляд, и некоторые

так называемые комические сериалы. Смех за кадром совсем не означает, что нам можно быть спокойными за нашего ребенка-зрителя! Под видом юмора нам предлагают, например, хронический патологический семейный скандал. Эта атмосфера вражды и невроза очень заразительна, и непроизвольно перенять ее могут не только дети, но и взрослые.

В результате наш малыш, оставшись один на один с телеэкраном, получает мощнейшую дозу отрицательных эмоций. Страх, ожидание беды, ужас от натуралистических сцен, состояние продолжительного нервного напряжения и дискомфорта… Добавим сюда совершенно изуродованные понятия о справедливости и морали, вообще об отношениях между людьми и спросим себя: а нужно ли это нашему ребенку?

Совсем не безобидными могут оказаться и мультики. Вот некоторые признаки, которые должны нас насторожить:

а) темные, мрачные или, напротив, бешено-яркие цвета, преобладающие в кадре;

б) неестественно ускоренный темп;

в) отталкивающие образы героев. Не поддавайтесь на аргументы о стиле, креативе и прочем. Если изображения вам неприятны, несимпатичны, не создают ощущения гармонии – не «грузите» ребенка этими низкопробными поделками!

Отдельная тема – содержание. Например, вражда в любой трактовке, истерические интонации героев, злые и тупые родители, злобные воюющие девушки – все это искажение картины мира в восприятии ребенка. Притом травмирующее его.

Конечно, существуют и другие, замечательные программы и фильмы: умные, добрые, полезные, сделанные профессионально, с любовью к зрителю. Но пока наше телевидение бывает не слишком разборчиво, между телевизором и ребенком должны встать родители.

Последствия физической травмы обычно можно спрогнозировать: ссадина заживет, и кость срастется.

Последствия душевной, психической травмы непредсказуемы. Беспокойный сон, плохая успеваемость, раздражительность, агрессивность – это лишь самые легкие результаты «психической атаки» на наших детей.

Школьный учитель даже с небольшим опытом безошибочно может определить утром, как каждый из учеников провел предыдущий вечер.

Любитель телевидения нередко мрачен, недружелюбен, вспыльчив. Ему трудно дается новая информация, а неудача расстраивает до слез или приводит в бешенство, которое выплескивается на окружающих. Словом, налицо симптомы

невроза – результат «тихого вечера в домашней обстановке». Ребенок с трудом втягивается в работу, а следующий вечер с ТВ несет новое переутомление.

Так негативизм и раздражительность превращаются в стереотип поведения, становятся чертой характера. А это, в свою очередь, несет нарастающие как снежный ком проблемы и ребенку, и его близким. Больно видеть, как способный маленький человек становится раздражительным неудачником.

Давайте же очистим свой дом от подобного злого мусора, добрым критическим взглядом оценим не только телепрограмму, но и аудио– и видеозаписи, компьютерные игры, переберем игрушки! Пусть вокруг ребенка не останется ничего, несущего в себе заряд враждебности. Наш с ним мир должен быть добрым, свободным, радостным.

Экология детства

Малыш ближе нас к природе в прямом смысле этого слова – хотя бы потому, что мал ростом. Трава ему действительно по пояс, цветы поднимают свои венчики к самым его глазам, а рядом с собакой он чувствует себя так же, как мы – рядом с коровой, если б она обладала клыками и могла рычать или оглушительно лаять. Но и клубы выхлопных газов плывут малышу прямо в лицо, и груды мусора из контейнера угрожающе нависают над головой…

Словом, имеет смысл в широком и многоплановом понятии «экология» выделить тему экологии ребенка. Обратив внимание на особенности взаимоотношений малыша и природы, мы имеем поистине неограниченные возможности развить и воспитать в нем лучшие человеческие черты, вовремя обнаружить и поддержать таланты, укрепить его здоровье.

Сейчас только ленивый не сетует на плохое состояние окружающей среды, но если заглянуть в словарь, то можно увидеть, что это второе значение слова «экология». А первое – «наука об отношениях растительных и животных организмов друг к другу и к окружающей их среде». Иначе говоря, начнем с себя.

…Квартиры в молодежном жилом комплексе достались нам нелегко. Мы отпахали серьезную трудовую программу штатными штукатурами и малярами, годами проводили выходные дни на субботниках, в итоге перекидав горы строительного мусора и переделав еще массу всякой неквалифицированной работы. И вот, наконец, молодые управленцы, инженеры, технологи вернулись на свои обычные рабочие места и – сказка! – получили ордера на

собственное жилье.

Новый дом быстро оброс приметами обжитого: занавески на окнах, лыжи на балконах и… мусор на газонах под окнами! Да, я не верила своим глазам: молодые образованные горожане, новоселы прекрасного дома в хорошем районе, бросали мусор не в мусоропровод, до которого каждому жильцу нужно было пройти всего несколько шагов, а… в окна! Количество, периодичность и широта разброса свидетельствовали о том, что это явление массовое. Между тем в квартирах царил порядок…

В чем же причина такой аномалии? Мне кажется, она кроется в некоей враждебности людей к окружающему миру, в хроническом раздражении и недовольстве, которое для очень многих горожан стало постоянным настроением, эмоциональным фоном жизни. Думаю, со мной согласится каждый: нелегко жить с таким негативом в душе, как нелегко живется и рядом с таким человеком.

Как же помочь детям избежать этого стереотипа и настроиться на дружелюбное, радостное восприятие окружающего?

Как известно, главное в нашем общении с детьми – личный пример. Начинаем день с взгляда за окно. Прекрасно, если за ним простирается парк или сквер, в любом случае отыщем возможность увидеть кусочек неба и растительности. Порадуемся вместе с малышом хорошей погоде, обратим внимание ребенка на приметы сезона, отметим особенную красоту именно этого момента – молодую листву или пушистый снег на ветках, игру света в облаках, ясный цвет травы в лучах солнца…

Даже в тоскливую сырую погоду находим чему удивиться или порадоваться. При полном, казалось бы, отсутствии оснований для радости – «притягиваем их за уши»: после дождей грибы хорошо растут; почва напитается влагой и даст хороший урожай; можно, наконец, в резиновых сапогах по лужам походить, кораблики попускать!

И очень хорошо, если в наших высказываниях не будет ощущения того, что от природы исходит какая-то угроза: не запугивайте ребенка ветром, холодом и прочим. Природа – друг! Если эта мысль станет главным мотивом наших бесед с малышом, то будет совсем нетрудно научить его не сорить на полянках и дорожках, не убивать жуков и лягушек. Более того, он с удовольствием и энтузиазмом станет наблюдать, исследовать природные явления, и это вторая интереснейшая ступень «экологического воспитания» нашего малыша.

С какого возраста его начинать? Да хоть с рождения! Именно так получилось у нас со вторым сыном: кормушка за окном в

любое время года привлекала веселых синиц, малыш с удовольствием наблюдал их суету, и неудивительно, что и первым его словом стало слово «птички».

Среди книг ребенка обязательно должны быть и рассказы о животных, и хорошо иллюстрированные справочные издания на эту тему, и книги об интересных явлениях природы. А с каким удовольствием малыш будет слушать рассказы о ваших походах и путешествиях, рыбалке, о том, какая норовистая корова была когда-то у бабушки или как курица соседа по даче высиживала цыплят!

В свое время мы с маленьким сыном просто садились в выходной день на загородный автобус и ехали в ближайшую деревню: погулять и посмотреть на коров, лошадей, кур.

От наблюдений ребенок естественным образом переходит к исследованию тех или иных явлений природы, и тут у нас есть богатейшие возможности развивать исследовательский талант малыша. Жизнь растений, насекомых, домашних и даже некоторых диких животных, удивительные свойства обыкновенной воды, почва, минералы – перечислять интереснейшие темы можно бесконечно, выбирайте то, что интересует вас самих, и ребенок обязательно разделит ваши интересы. А если вы вместе найдете ракушечник на склоне оврага, доказывающий, что в незапамятные времена здесь был океан, или обнаружите кусок метеорита в куче щебенки (а это действительно возможно), то поверьте, ребенок запомнит такое на всю жизнь. А сколько впечатлений подарят ему фонарик, бинокль, микроскоп, телескоп!

Многие считают, что для воспитания доброты и душевности в ребенке нужно завести дома какое-нибудь животное. Осмелюсь подвергнуть эту установку сомнению, и вот почему. Само по себе присутствие хомячка или кошки в доме ничему малыша не учит. Учит наше ОТНОШЕНИЕ к животному. Если я забочусь о кошке или собаке, рассказываю ребенку, что и как нужно делать, и привлекаю его к посильному участию в этой увлекательной и приятной для меня заботе о брате меньшем – это одно. Если прогулка с собакой или чистка клетки хомячка или черепахи для меня обуза, если я обязываю это делать ребенка под лозунгом «Ты просил собачку?! Вот сам и ухаживай!» – это совсем другое.

Раздражаясь и требуя, мы лишь провоцируем еще одну волну раздражения – на этот раз от ребенка к зверьку. Ребенок мал, он не может гарантировать, что его интерес к тому или иному явлению (в том числе и к воспитанию собачки) будет стойким. И это совершенно нормально!

Вот здесь и нужен наш взрослый подход. Заводя дома

животное, принимаем как данность, что ответственность за него лежит на нас. Возможно, что нам удастся вырастить у малыша стойкий интерес к этому занятию, но только добром и личным примером. Но очень вероятно, что этого не получится, – ребенок потеряет интерес к зверьку так же быстро, как к новой машинке или кубикам. Тогда ответственность и все заботы о животном останутся на наших плечах. Ну а если мы все же заставляем ребенка «через не хочу» выполнять необходимое, то воспитываем, возможно, не доброту и душевность, а совсем, совсем другое… Мне, например, слишком много раз приходилось слышать, с какой усталой ненавистью в голосе симпатичный мальчик или девочка кричали на свою «любимую» собачку, уныло выгуливая ее на площадке…

А между тем всегда можно смоделировать нужную нам ситуацию в необременительном варианте: кормить птиц; подкармливать дворовое животное; навещать знакомых, которые держат какое-либо животное; систематически посещать зоопарк; завести, наконец, не слишком притязательных аквариумных рыбок…

Картины природы – сильнейшее эстетическое средство воздействия на душу ребенка, и его значение невозможно переоценить. Надо честно признать, что чаще всего наш городской пейзаж является стрессовым фактором для малыша. Да что там – признайтесь, и вас не устраивает и этот уродливый дом напротив, и без конца дымящие трубы, и то, что за унылым массивом домов никогда не видно горизонта. Мне, честно говоря, просто стыдно перед малышом, когда вывожу его гулять в тесный и некрасивый городской двор, где и зелени-то почти нет. Самое обидное, что ребенок неизбежно впитывает представление, что это и есть норма жизни! Да-да, вот эта убогая архитектура, кривой бетонный забор и слегка прикрытые мусорные ящики становятся для него эталоном бытовой эстетики! Приятно, что во многих городах теперь реально занялись благоустройством дворов и детских площадок.

А в свое время я решила сама как-то изменить ситуацию, благоустроить и украсить мир вокруг своих детей. Со старшими сыновьями мы выбрали на опушке ближайшего парка дикие кусты с неглубоко залегающей корневой системой и занялись пересадкой их к нашему дому. Рассудили: чтобы посадки не были тут же вытоптаны в нашем густонаселенном дворе, их нужно сажать плотными «кучками» на хорошем расстоянии одна от другой. Помнится, лопату попросили у дворника, возили саженцы на детской коляске и под каждой группой кустов сеяли васильки…

Работа кипела весь сезон и принесла нам два подарка. Первый – половина посадок прижилась, и нужно слышать, с каким восторгом уже взрослый сын сообщает спустя много лет:

– Сегодня проезжал мимо нашего бывшего дома – как здорово наши кусты разрослись!

Второй подарок – дети реально примерили на себя роль СОЗИДАТЕЛЯ и утвердились в ней. Именно в детстве, когда инициатива и энергия ребенка, кажется, бьют через край, имеет смысл направить ее в созидательное, творческое русло полезных дел. А общение с природой дает для этого бесконечные возможности.

…Я много слышала об этом уникальном минеральном источнике, и вот наконец-то удалось добраться до него по извилистой горной дороге. Крутые поросшие лесом склоны, звонкая живая тишина, блистающая на солнце струя целебной воды…

Ну а вокруг как всегда: бутылки, осколки, рваные пакеты. Приехавшие сюда раньше нас на отдых подростки, казалось, не замечали этого диссонанса. Признаюсь, минуты три терпела и я. А потом задала себе вопрос: а почему бы не сделать так, как мне хочется? И вот уже мы с моими ребятами собираем мусор в две кучи: на закапывание и сжигание. Веселые подростки как-то притихли, и я вдруг понимаю почему: они, как и я несколько минут назад, находятся в замешательстве, потому что СТЕСНЯЮТСЯ своих добрых порывов. Догадка оказалась верной: с каким удовольствием и даже вроде бы облегчением ребята выполняли мои простые просьбы – дотянуться туда, куда мне не по силам, проследить за костром!..

Иначе говоря, когда мы на природе, она как бы сама подталкивает нас быть не просто людьми, а хорошими людьми.

Вот потому-то в один прекрасный день мы взяли в охапку четверых своих детей и более чем на десять лет уехали из города в «домик в деревне». Правда, деревню, а точнее станицу, выбрали уникальную: с прекрасной гимназией и вузом (есть в России и такие!).

Дача или деревня, лес, сад, речка, прохладная трава и горячий песок, запах трав и пение птиц – это должно обязательно быть среди детских впечатлений наших малышей. Общение с природой оказывает на детей не только психологическое, эстетическое воздействие, но также создает и укрепляет их здоровье. Чистый воздух, натуральные продукты, ненавязчивое закаливание – что может быть лучше?!

…Мы первый день на новом месте. Пока я готовлю еду, хозяйка дома угостила моих ребят парным молоком. Когда я

наконец зову их за стол, то слышу в ответ:

– Да потом, мы сытые!

Оказалось, от чашки нормального, «живого» молока можно полдня ходить сытым даже на свежем воздухе!

А как часто именно логика природы помогает нам найти ответ на сложные вопросы, в том числе и связанные со здоровьем малыша! Мы будто обретаем своеобразное чутье, помогающее нам отличать истинное от неестественного и надуманного.

Вот только один пример. Не меньше полувека слышу я рекомендации, повторяющиеся слово в слово: малыш, едва встав на ноги, обязательно должен ходить в обуви, хорошо фиксирующей стопу, желательно с супинатором. Иначе возможно развитие плоскостопия!

Но присмотримся: обутая ножка малыша постоянно перегрета, слегка распарена, в результате мышцы ее расслаблены. В таком состоянии супинатор и формирует нужную форму свода стопы. Но! Нога ребенка растет очень быстро, туфли большую часть времени ему чуть маловаты или чуть великоваты. Какой же сформируется стопа?

Кстати, я пока не встречала человека, которого такая методика избавила бы от боли в ногах при врожденном плоскостопии. А вот питание по принципам натуральной гигиены и хождение босиком помогают. Проверено на себе. Действительно: натуральное питание оберегает нас от многих неприятностей, в том числе от воспалительных процессов, хождение босиком способствует естественному формированию правильной стопы и закаливает. Ведь мышцы босой ноги постоянно мобилизованы, стопа все время естественным образом массируется: вот паркет, а вот циновка, вот травка, а вот песок под ногами…

В свое время я услышала от врача роддома: самые здоровые младенцы… у цыган! Не потому ли, что здоровье создает все-таки не медицина, как думают многие, а сама природа? Если, конечно, ей не мешать…

…Мой младший засыпал в коляске под цветущей черешней… Кизил или ежевику к ужину мы с ребятами собрали в лесу – в него упирается наша улица… А выходные проведем в палатке на берегу моря – до него ехать всего-то два часа…

Мне кажется, мы сделали детям очень важный подарок: вот эту радость выбегать босиком из дома на траву, бродить по чистому, живому, любимому лесу, строить домики в ветвях развесистых деревьев и шалаши в кустах на краю огорода, есть в изобилии все, что растет и зреет на деревьях и грядках, – словом, по-настоящему красивую жизнь, потому что вокруг действительно

пронзительная красота в любое время года – эти склоны, этот лес, это небо…

О чем думает няня, читая детские книжки

Без устали читая малышу стихи и сказки, с искренним интересом (иначе занятие теряет смысл!) разглядывая вместе с ним картинки и комментируя их, я всем своим существом понимаю, что это, может быть, важнее и, главное, эффективнее, чем последующая многолетняя работа с подросшими детьми в классе.

Именно сейчас и создается это богатство – естественный и стойкий интерес к книге, представление о правильной и красивой литературной речи, вкус к родному языку, который позже назовут врожденной грамотностью… Упустишь этот момент – и понадобятся годы, специальные методики и прочие педагогические премудрости, чтобы достичь того, что сейчас создается так легко, – достаточно ребенку ПРОСТО ЧИТАТЬ.

И пусть мой малыш говорит пока всего несколько слов – я твердо знаю, что он сейчас впитывает, осмысливает, усваивает огромный объем знаний. Убеждалась в этом не раз. Вот старший сынок, научившись как следует говорить, рассказал о том, что видел и запомнил в поездке, когда ему было… девять месяцев! А младший, упорно молчавший до двух лет, заговорил – и рассказал наизусть ВСЕ свои любимые сказки, в том числе и в прозе!

С удовольствием читаю малышу, кроме давно выученной наизусть детской классики, «Папину азбуку» М. Шварца, «Букварик» А. Усачева, «Логопедический букварь», веселый сборник «Стихи для малышей». Дома цитирую эти стихи своим уже выросшим ребятам, и мы хохочем вместе…

Книгу-подарок «Тебе, малыш!» назвали подарком совершенно справедливо. Умно и со вкусом составленная, она к тому же иллюстрирована весьма душевно! Работы художников О. Крупенковой, С. Самсоненко, Б. Проказова, Л. Михайленко, В. Довгяло, конечно, очень разные, но сделаны, я бы сказала, с улыбкой, добром и радостью в душе – как для своего ребенка.

И прекрасно, что детских книг на все вкусы сейчас множество. Но…

Но вот качество их, оказывается, все же необходимо контролировать нам с вами, дорогие мамочки и нянечки. Дело в том, что и авторы, и оформители изданий для детей порой позволяют себе… ну, скажем, такой полет фантазии, который в

книгах для детей неуместен. Поэтому, прежде чем открыть книжку вместе с малышом, мы должны внимательно проверить, какие тексты и иллюстрации предлагают нам издатели. А лучше делать это еще перед покупкой детской книги.

Открываем, например, красочную книжку «Цвет». Не сразу осознаю, почему страница с изображением радуги вызывает у меня какой-то дискомфорт в душе. А, вот оно что – радуга начинается… с фиолетовой дуги. Хотя мы все с детства помним историю о том, что «каждый охотник желает знать…». Словом, внешней полосой радуги должна быть красная.

Своему малышу я такую книжку не куплю, потому что считаю: детская литература, несмотря на сильную степень стилизации, должна достоверно изображать реальность – в частности, явления природы. Иначе она просто вредит ребенку. Вы уверены, что через несколько лет ваш малыш не получит двойку по физике, что неосознанные впечатления раннего детства не окажутся сильнее свежепрочитанного параграфа учебника?!

В поиске ответа на возникшее сомнение я все-таки заглянула в умную книгу по физике и прочитала: «Над первичной дугой иногда можно наблюдать более слабую вторичную дугу с обращенными цветами – красную внутри и сине-фиолетовую снаружи». Но в этом, кстати, редком случае можно наблюдать два изображения радуги, и только в одном, в верхнем из них, цвета расположены в обратном порядке. А того, что нарисовано в детской книжке, в природе просто не бывает. Ну почему создатели детских книг не заглядывают в справочники?

И еще о зрительных впечатлениях. Иллюстрируя стихи Агнии Барто «Игрушки», художники изобразили светофор, в котором зеленый сигнал горит вверху, а красный – внизу. И снова хочется повторить: нельзя обманывать детей! Они доверчивы и беззащитны. Годовалый ребенок не воспримет картинку как ошибку или шутку. В его сознании отложится недостоверная информация, и это может навредить малышу в сложный момент…

А теперь о текстах. Некоторые строки из «Хрестоматии для самых маленьких» я ребенку не читаю, чтобы, опять же, не вводить малыша в заблуждение. Вот эти строчки:

> Напою козу водичкой,
> Заплету ей хвост косичкой.

Дело в том, что как-либо заплести козий хвост не легче, чем закрепить бантик на лысине. У козы хвостик короткий, как у зайца, очень жесткий и обычно поднят вверх.

Я рассказала только о том, что увидела в библиотечке одного

совсем маленького мальчика. Конечно, гораздо больше можно говорить о хорошем – прекрасных, содержательных, красочных изданиях, которыми наполнен его ящик для книг. Остается пожелать, чтобы на прилавках с детской литературой совсем не встречалось книжек, которые сделаны без уважения к маленькому читателю и без ответственности перед ним и за него.

P.S. Прошло несколько лет с момента написания этих строк, и оказывается, что эта тема по-прежнему актуальна. Как это ни странно, но до сих пор даже весьма авторитетные издательства могут «украсить» детскую книжку иллюстрацией, от которой и взрослому-то станет не по себе, что уж говорить о ребенке!

Так, недавно мне пришлось придумывать аппликацию, чтоб заклеить… изображение смерти в подаренной малышу книге. Жуткая старуха с пустыми глазницами и с косой в костлявых руках на всю страницу – лучшей картинки издатели не придумали к безобидной колыбельной для больного ребенка в подарочном издании произведений для детей!

3
Умей дружить

Мама без страха и упрека

– Тебе хорошо, у тебя детей вон сколько! А у меня сын единственный, так ты не представляешь, как я над ним дрожу!

Моя собеседница искренне полагала, что с появлением каждого нового ребенка родительская любовь делится на всех детей. В действительности она УМНОЖАЕТСЯ, как и страх за их жизнь и здоровье. Страх парализует и уродует нашу жизнь, а главное – не приносит никому пользы. Наша боязнь сквозняков и холодных луж не сделает ребенка здоровее. Аптечка, полная таблеток, не спасет от осложнений после гриппа. А если представить, что на каждом шагу ребенок может сломать руку, ногу или чем-нибудь заразиться – жизнь становится совершенно невыносимой. Особенно у ребенка. Мы просто мучаем его своей предусмотрительной заботой. Что же делать?

Я решила прежде всего сделать правильные выводы из своего собственного опыта. Как-то сын (тогда еще единственный) в очередной раз заболел. Вопреки своему правилу, которое унаследовала от родителей, – не лечить детей фармацевтическими средствами, – я стала выполнять рекомендации участкового врача. Мамы меня поймут: у ребенка такой горячий лоб, такой надрывный кашель… А через несколько дней моего зайчика увезли в больницу с подозрением на гепатит. Никакого гепатита у него не оказалось, и, перестав принимать антибиотики, он быстро пришел в норму. Но то состояние не просто страха – ужаса за ребенка и своей полной беспомощности – я помню до сих пор.

Пережить такое снова? Нет уж! А значит, нужно искать кардинальное решение: сделать так, чтобы ребенок НЕ МОГ заболеть, чтобы здоровье стало его устойчивым состоянием.

К счастью, мне не пришлось далеко ходить за ответом на этот глобальный вопрос: в семье мужа были давно сложившиеся традиции здорового образа жизни. Мне оставалось только вписаться в них. Сейчас, когда книги по натуральной гигиене возможно найти на каждом книжном прилавке, это может сделать любой.

Признаюсь, до сих пор мне не хватает пунктуальности, а

может, энтузиазма или некоторого фанатизма, что ли, чтобы в точности следовать избранным принципам: закалка, правильное питание, при необходимости – голодание. Но даже несколько правил, которые обычно выполняются в нашей семье, чрезвычайно облегчают жизнь.

Так, исчезли без следа мои болезни, которые врачи называли хроническими: бронхит, цистит, пиелонефрит… Десять суток голодания в свое время дали мне возможность вопреки прогнозам врачей нормально родить и третьего, и четвертого ребенка и кормить каждого из них грудью… до двух лет.

Нам трудно простудиться. Нет нужды, например, в шарфах или домашних тапках, сквозняки гуляют по дому, как хотят (люблю свежий воздух), мне не нужно проверять, тепло ли оделся ребенок – он выберет сам, как ему лучше, замерзнет – придет. Промочил ноги? Шума и паники дома не будет. Переобулся – и порядок.

Да, в эпидемию гриппа мы тоже можем поболеть – говорю же, идеал пока не достигнут. Но болеем на порядок легче среднестатистического россиянина: недолго и без осложнений. А главное – состояние нашего здоровья стало во многом величиной понятной и прогнозируемой! Иначе говоря, мы можем управлять своим состоянием, буквально «выключать» болезнь без всяких медикаментов, так что наша жизнь стала намного спокойней.

Для тех, кто желает себе того же, могу перечислить постулаты нашего семейства.

Первое и главное – еда должна быть как можно более здоровой. Конечно, идеала достичь в наших условиях может не каждый, но решительно убрать из своего рациона с десяток наименований не трудно.

У нас абсолютно нет спиртного, табака, лекарств. Совершенно неприемлемы кофе, какао, шоколад и все изделия, которые их содержат. Избегаем жареного. Не едим картошки и хлеба.

Вообще еда должна быть свежей и простой. Желательно как можно больше сырых овощей и фруктов. Наши дети ели их ведрами, и сейчас они тоже всегда на столе.

Мясо у нас, честно говоря, бывает редко. Во-первых, потому, что мы не считаем, что оно должно быть обязательно в ежедневном рационе. Во-вторых, по этическим традициям: два поколения Николаевых – вегетарианцы.

Все многообразие различных продающихся «пищевых» изделий, начиная с конфет и заканчивая какими-нибудь колбасами, оставляет нас равнодушными. Это не еда, а суррогат, и небезвредный.

При традиционном питании человек сам себе создает базу для болезней.

Картошка и хлеб оставляют в организме шлаки, на которых пышным цветом распускаются разнообразные воспаления. Где они возникнут у конкретного человека, отделаетесь вы насморком или скрутит радикулит – разница невелика.

Жареные жиры дают ангину и отдающую в затылок головную боль. Я не говорю уже о различных якобы пищевых добавках и заменителях.

Конечно, если человек так питается всю жизнь, он не заметит прямой связи между тем, что съел, и тем, чем заболел. Его здоровье очень неустойчиво, и толчком к болезни способно послужить малейшее изменение внешних условий: ведь иммунитет ослаблен вечной непосильной борьбой с чуждыми и вредными компонентами питания. И тогда человек сетует: просквозило…

Второе. Едим тогда, когда действительно проголодались, и то, что хочется, – речь, как вы понимаете, о нормальной натуральной пище. Жесткий режим питания, которому нас учили с детства, не нужен – кто в природе ест по часам? Обилие разных блюд в один прием пищи – тоже лишняя и неестественная перегрузка пищеварения. В идеале питание должно быть раздельным.

Третье. Если уж кто-то из нас заболел, первое средство – голод. Больной только пьет воду. Правда, в таком состоянии аппетит сам пропадает. А когда появляется – нашему больному подаем сначала фрукты и соки. Как правило, несколько килограммов цитрусовых (эпидемии случаются обычно зимой) быстро ставят его на ноги.

Таким образом, облегчается (а может, снимается вообще) самая острая проблема в жизни мам – страх перед детскими болезнями.

В большой степени возможно обуздать и страх перед детскими травмами.

Как известно, есть истины, которые не усваиваются раньше определенного возраста. Аналогично есть действия, которым ребенок просто НЕ МОЖЕТ научиться, пока не достигнет соответствующего уровня развития. Поэтому бессмысленно учить годовалого ребенка, например, обращаться с ножницами или огнем. У него не выработана еще необходимая для подобных действий координация движений, и полученный ожог или порез не станет для него уроком, как думают многие родители.

Я предпочитаю просто убрать на недосягаемую для ребенка высоту все опасные предметы (колющие, режущие, а также

мелкие, которыми можно подавиться, и так далее) до тех пор, пока малыш не начнет сознательно руководить своими действиями и совершать достаточно точные мелкие движения.

Уверяю, что в таком возрасте он легко и быстро, а главное – безболезненно освоит навыки обращения и с ножницами, и с иголкой, и с другими подобными предметами.

Пока дети малы, четко выполняю правило: не ставить посуду с горячим содержимым на край стола, на стол со скатертью, на стол, за которым сидит малыш (даже если он на руках взрослого). Готовлю еду только на дальних горелках плиты.

И все-таки один раз мой подопечный малыш получил травму. Сын только учился ходить. Конечно, интереснее быть там, где что-то происходит. Он быстро добрался до кухни и продолжил движение, опираясь руками на все попутные предметы. Очередным из них оказалась… включенная духовка с уже нагревшейся дверцей!

До сих пор страшно представить, что он испытал: невозможно оторваться от опоры – но и невозможно держаться за нее! Какое из двух зол меньше, ребенок сам понять еще не в силах. А значит, подобный экстремальный опыт малышу и не нужен.

Ребенок растет – и надо приготовиться к тому, что он сам будет решать, как ему собой распорядиться. Нельзя запретить ему лазить по деревьям – но можно рассказать, на деревья каких пород залезать можно, а какие имеют хрупкую древесину и не выдержат его веса. Невозможно (да, в реальности это так) запретить купаться в речке без присмотра взрослых – но можно научить не бояться воды, нырять и плавать. Невозможно уследить, где он носится на велосипеде, но можно обучить правилам дорожного движения…

Словом, страх нужно перевести в разумное, рациональное русло. И убедить себя, что наш ребенок сам знает, как ему поступать, и имеет право действовать по-своему. А это означает – нам надо просто больше доверять своему чаду.

Не раз и не два нас ждут ситуации, когда, кажется, ребенок испытывает наши нервы на прочность: не предупредил, не позвонил, задержался… А мы тут с ума сходим!

Я в таких случаях вспоминаю себя в его возрасте и нашу тогдашнюю логику и вполне допускаю, что у человека могут быть ситуации, отодвигающие домашний мир как бы на второй план. Помню, как тяжело возвращаться домой, когда чувствуешь свою вину перед близкими. Поэтому стараюсь вести себя так, чтобы дом в восприятии детей не становился оплотом беспокойства и воплощением упрека – ни при каких обстоятельствах.

…Вот он вернулся – живой, здоровый, с виноватой улыбкой.

Оказывается, они просто заигрались в футбол, а велосипед сломался, шел пешком…

Согласитесь, именно о таком счастье мы мечтали все последние минуты и часы. Неужели теперь, когда мечта сбылась, мы будем размениваться на какое-то «воспитательное» брюзжание, упреки и выговоры? Меня хватает только на то, чтобы обнять своего «блудного сына»…

А разбор полетов сделаю потом, на свежую голову. И начну их… с себя! Что я, взрослый человек, должна сделать, чтобы такие трудные ситуации не повторялись? Наверное, в первую очередь снабдить ребенка надежными средствами связи, тренировать в нем собранность, внимание и ответственность. Конечно, нужно больше разговаривать с сыном, дружить с ним, чтобы в его душе надежно поселилась искренняя забота о близких…

Выражение, вынесенное в название этой главы, традиционно относили к людям совсем иного рода деятельности: рыцари без страха и упрека…

Так говорили о людях большой силы духа, благородных и великодушных. Мамам эти качества, по-моему, особенно нужны. Насколько мы найдем в себе эту силу духа, благородство и великодушие, настолько сумеем вырастить их и в своих детях.

Борьба с собой: кто победит?

Наверное, я не открою Америку, сказав, что быть добрым – трудно. Порой очень трудно. Но недовольство, недоумение, негодование, которые вызывают у нас самые разные негативные явления жизни, нельзя изливать на ближних. Такое попросту несправедливо. Однажды поняв это, задумаешься: а куда же девать все эти чувства?

Почему-то принято думать, что подобные переживания неизбежны и их вредно сдерживать, хотя картина истерического поведения выглядит отталкивающе, особенно если разворачивается в семье, на глазах у детей, а тем более по отношению к ним.

К сожалению, мужчины успешно конкурируют с дамами своей зависимостью от «нервов». Повышение тона, оскорбления, ругань, рукоприкладство… В уважающей себя семье этого не должно быть по определению.

Известно: чтобы не загрязнять природу отходами производства, нужно сделать производство и его отходы экологически чистыми. Подобным образом «чистыми» нужно

сделать и свои переживания. Не погрязать в болоте раздражения, не пачкаться руганью, не унижаться до гнева. На первый взгляд это кажется невозможным. Но выбора, я считаю, нет. Вернее, он очень прост: или мы воспитываем себя добрым человеком, или нам никогда не удастся воспитать своих детей так, чтобы быть довольными ими, не мучиться годами над разрешением их неразрешимых проблем, не жалеть в старости о своих родительских ошибках.

Я задумалась об этом, когда вдруг заметила, что мой трехлетний сынок бывает весел совсем не так часто, как мне бы хотелось и как естественно было бы в его возрасте.

В чем же дело? Попробовала представить, как проходит его день. Вот утро: подневольное вставание, сборы – и поездка в детский сад, который он не любит. Но у мамы нет выхода, и он подчиняется. Вот долгий-долгий день в ожидании чуда – вдруг мама придет раньше? Или приедет бабушка? Или вернется, наконец, любимая воспитательница из отпуска?

Конечно, бывают и другие радости: друг вернулся с больничного, или здорово с горки покатались, но они не становятся решающими. Для маленького ребенка все-таки главным в жизни остаются мама, дом.

Но продолжаю свою мысль. Вот вечер. Одного за другим детей забирают. Мой же каждый раз вздрагивает: «За мной? Нет…»

Наконец, появляюсь я. Конечно, я торопилась, как могла. Я устала и нанервничалась на работе. И сейчас для меня предел удовольствия – просто держать его за руку и тихо брести домой. Я отдыхаю. А малыш?

Он не успевает отдохнуть. Он уже сейчас знает, что эти минуты коротки. И завтра ему предстоит такое же тяжелое испытание.

Он осторожно спрашивает, нельзя ли ему остаться дома. В ответ я, конечно, раздражаюсь: «Сколько раз тебе повторять?!», «Почему ты не понимаешь?..»

Мое раздражение не редкость и в другие моменты. Прошел в грязных ботинках, разлил суп, настаивает на своем, ревмя ревет по дороге в детский сад…

«Я не железная!» – и вот я уже позволяю себе и сердитый окрик, и шлепок…

В общем, я была самой обычной мамашей. Иначе говоря, считала, что ребенок должен выполнять какие-то требования и иметь какие-то обязанности. Желательно – священные.

И только мысленный взгляд на все происходящее ЕГО ГЛАЗАМИ заставил меня изменить свое мнение.

Я поняла, что отказываю своему ребенку в праве быть счастливым, веду себя просто преступно по отношению к нему.

Судите сами. Работу себе я выбирала. Ребенку же выбора не предоставила – отвела туда, куда удалось достать путевку.

Сама считаю, что ближние должны учитывать мое мнение в решении тех или иных вопросов, особенно касающихся моей жизни, – ребенку же такого права не дала!

Терпеть не могу, чтобы на меня повышали голос, и вряд ли кому-то позволю – а «воспитывать» ребенка на повышенных тонах считаю вполне допустимым…

Словом, честно представив себя глазами ребенка, ужаснулась. Ведь я сделала его жизнь чрезмерно тяжелой. Оправданно ли это? «Жизнь такая» – повторяем мы расхожую фразу. Но это не более чем фраза. Жизнь всегда «такая». Но при чем здесь ребенок?

Итак, первое, что я посчитала необходимым для себя как мамы, – научиться честно оценивать происходящее с точки зрения ребенка и поступать в его интересах.

Вы спросите, что же можно было изменить в той ситуации, о которой я рассказала?

Безвыходных положений, как известно, не бывает. Тогда я отказалась от подработки – настроение ребенка важнее некоторых материальных трудностей. Так появилась возможность пораньше забирать его из садика.

Сумела договориться с начальником и выкроить себе свободный день среди недели за счет того, что часть работы делала дома. Вызвала на помощь бабушку. Стала чаще дарить сыну маленькие радости: спрашивать, какую бы игрушку он хотел иметь, и вместе с ним отправлялась выбирать очередной подарок… А найти на это средства можно всегда: просто реже покупаешь себе «необходимые» вещи.

Этому правилу я следовала и позже. Могу сказать: избалованным мой сын не вырос. Наоборот: уже взрослый человек, он умеет и любит радовать родных и близких, легко делает подарки – дорогие и полезные. Рационально организует свою работу, эффективно добиваясь желаемого результата. А главное – он просто добрый и внимательный человек.

Если сказать коротко, мой ребенок научил меня простому правилу: малыш должен быть счастлив каждый день, сейчас, сегодня. Ведь это его единственная, неповторимая жизнь! А человек, любимый и счастливый с детства, и в дальнейшем сможет построить свою жизнь удачно и успешно.

Наша родительская задача – обеспечить малышу «детство золотое». Представляю, как сейчас погрустнели лица многих моих читателей: в наших-то условиях… да где ж взять… тут на

необходимое не заработаешь…

А я вовсе и не о деньгах. А о внимании и истинной заботе о ребенке.

Поверьте, ребенок лучше всякого зеркала отражает наше к нему отношение. И вот в классе передо мной двадцать таких «зеркал».

На этом, например, постоянное выражение недовольства. Даже бровки все время сведены так, будто глаза «на мокром месте». Так и есть: малейшая неудача огорчает до слез. А погоня за успехом становится самоцелью, и некогда серьезно работать, ведь надо скорее «прозвучать»… Но вот похвалили другого – и малышка спешит тут же в чем-то упрекнуть его, сообщить на него учителю какой-то «компромат»…

Без сомнения, этому ребенку катастрофически не хватает родительской любви и внимания. Видимо, в семье принято часто критиковать ребенка, да и вообще друг друга. Атмосфера напряженной недоброжелательности, царящая в доме, заставляет бедняжку постоянно «зарабатывать» крохи хоть какого-то поощрения, одобрения. А в результате – невроз, дурной характер, неудавшаяся судьба…

А вот другое «зеркальце»: мальчишка мыслящий, способный, но сегодня опять как вьюн. Ясно: папа решил, что сыну полезно будет посмотреть телепередачу, и тот снова не спал до полуночи. Недосып оборачивается невнимательностью, гиперактивностью, а тема урока опять прошла мимо, и вместо отличных результатов у мальчика все чаще замечаем посредственные. Похоже, не ведая того, родители сами подрывают успешность деятельности своего сына.

А ведь как еще легко все исправить – сегодня, сейчас! Взять себя в руки и выдернуть из своей души, как морковку из грядки, это ощущение напряженной требовательности к своему ребенку. Пусть ему будет рядом со мной хорошо, радостно, приятно!

Не сделал уроки? А какой выход вы предпочли бы на его месте? Вот и скажите примерно так: давай вместе попробуем, мне и самой интересно!

Сидит, не отрываясь, у телевизора? А давайте уговорим своего зайчика записаться в спортивную школу, или вместе сделаем стол для настольного тенниса, или вкопаем столб во дворе с баскетбольной корзиной, или… В общем, наладим ребенку хороший здоровый режим жизни.

Не сделал по дому, что вы велели? А с вами разве не случается такого? Так и попробуем без раздражения и честно: ох, как я тебя понимаю! Я сама терпеть не могу эту работу, но ведь надо! Как было бы приятно – приходишь, а все уже чисто…

Известно: добрым словом и добрым отношением можно добиться гораздо большего, чем любыми приказами и «директивами».

И вот теперь скажу, казалось бы, сама себе противореча: быть добрым очень легко. Это наше природное, исконное, настоящее состояние. Это то, чего всю жизнь просит не допросится наша душа. А мы не слышим ее и твердим, упираясь и нервничая: надо, надо, надо… должен, должен, должен…

– Ну а как же! – воскликнет кто-то. – Действительно, должен в школу, например, ходить!

А я, кстати, и в школу ходить детей не заставляю. Будильники в нашем доме вообще запрещены, во всяком случае для детей.

Хочется утром поспать? Святое дело! Да, я искренне считаю (и многолетний опыт это подтверждает), что достаточный и качественный сон – основа здоровья ребенка, более того, обязательное условие его психического здоровья, уравновешенности, хорошего характера.

Мы обязательно следим за тем, чтобы не только в младенчестве ребенок как следует высыпался. Для этого все средства хороши: прогулки, физические нагрузки в течение дня, тихая сказка, чтение перед сном или укачивание на руках, теплое молоко с медом или фрукты и, конечно, тихая, добрая, теплая атмосфера в доме.

И вот если мой спокойный, умиротворенный ребенок проспал урок, он испытывает некоторый дискомфорт, объясняясь на эту тему в школе. Естественно, в следующий раз он постарается избежать подобной неловкой ситуации – а значит, скорректирует свой режим, ляжет с вечера пораньше, чтобы к школе быть выспавшимся и бодрым.

А главное – он сделает это САМ: сам проанализирует ситуацию (я разве что деликатно наведу его на правильную мысль), сам примет решение и осуществит его. И на мой утренний вопрос: «Ну, как ты сегодня, сынок? Может, тебе лучше еще отдохнуть?» бодро воскликнет: «Нет-нет, я в школу! Все отлично!»

Вы заметили, как легко и ненавязчиво мы добились желаемого? А в подарок за доброту и выдержку получили целый букет радостей: ребенок берет на себя решение своих проблем и прекрасно с ними справляется, учится организовывать свое время умно и эффективно, и нам уже можно сбросить с души груз этой заботы. Из «подгонялки» и «напоминалки» мама превращается… В кого-то вроде доброй феи.

Наверное, уже понятно, что и в других случаях именно

доброта и понимание – самый короткий и естественный путь к преодолению трудностей: конечно, нужно оставить малыша дома, если ему нездоровится. Конечно, нужно пожалеть его и помочь, если он не хочет идти в школу из-за несложившихся отношений с детьми или учителями.

Знаю немало случаев, когда семья переезжала в другой регион, родители меняли профессию и образ жизни, чтобы перевезти ребенка в благодатный климат, укрепить его здоровье или спасти от «плохой компании».

И такое, на первый взгляд, самоотверженное поведение родителей мне кажется не только абсолютно нормальным, но и единственно правильным. Присмотритесь к живой природе: большинство симпатичных нам живых существ спасает свое потомство любой ценой. Прислушайтесь к себе: как часто хочется просто прижать к себе свое чадо, «прикрыть собой» от невзгод и неприятностей! Но что-то мешает нам довериться этому чувству. Мне кажется, это ложно понимаемое нами чувство долга. Опять пресловутое «надо»! А надо ли?

Я осмелилась подвергнуть этот постулат сомнению и вот что заметила. Оказывается, если ребенка постоянно хвалить, уважать его интересы (и заботливо выращивать их) и не давить на него своими требованиями, он становится не избалованным, как думают многие, а… самостоятельным и ответственным!

А мы, дорогие мамочки, опять получаем только радости. Во-первых, это же очень приятно – говорить ребенку хорошее о нем. Во-вторых, большое облегчение нашей многотрудной жизни – плыть по течению добрых отношений, не беря на себя детских проблем и забот, а всего лишь эпизодически помогая (если ребенок попросит об этом).

А благодатная почва, на которой и произрастает эта «беспроблемность», – именно доброта в самом душевном, искреннем понимании этого слова.

Надеюсь, мамочки хорошо меня понимают и уже обнаружили в глубине души этот благодатный настрой – чтобы быть доброй, надо просто разрешить себе это!

Сложнее с папами. Нередко их бывает трудно убедить в том, что, например, физически наказывать ребенка стыдно. Почему-то многие считают, что воспитать настоящего мужчину можно только через насилие и унижение.

В действительности все эти «безобидные», на первый взгляд, шлепки, подзатыльники, да и детские драки совсем небезобидны. Это насилие по отношению к слабому и унижение младшего, проявление истерии, недостойное настоящего – тем более взрослого – мужчины. Наказывая таким образом ребенка, мы

учим его обижать другого – и больше ничему!

Знаю немало случаев, когда много лет спустя выросший малыш вспоминает о подобном наказании с негаснущей обидой. Давно забылся сам проступок, а оскорбление запомнилось на всю жизнь. Результат – порой неисправимая трещина в отношениях с взрослым, которая долгие годы вредит обоим, делает невозможным настоящее взаимопонимание родных людей…

Конечно, и мамочке стать постоянно, искренне, «хронически» доброй может быть не так просто. И причиной этому – наша усталость, постоянное переутомление, которое оборачивается повседневной непреходящей раздражительностью. Вторая причина – физиологическая. Но есть управа и на нее.

Итак, начнем с физиологии. Что греха таить, при неважном самочувствии мир нередко кажется недоброжелательным, близкие – равнодушными, мелкие неприятности – великими проблемами… Это стоит заранее осознать и принять меры, занявшись собственным здоровьем.

Стоит отказаться от взгляда на болезнь как на некую неизбежность. Наше физическое состояние – результат в огромной мере собственного поведения. Натуральная гигиена, природные оздоровительные методики дают ошеломляющий результат.

Во всяком случае нужно четко разделить в своем восприятии реальность и физиологию. Для этого следует раз и навсегда себе внушить: ребенок никогда и ни в чем не виноват. Виноватыми можем быть только мы, взрослые. Если ребенок капризничает, вредничает, «треплет нам нервы» – значит, мы не обеспечили ему правильного режима дня, полноценного достаточного отдыха, не позаботились о том, чтобы у него было вдоволь любимых занятий… Иначе говоря, ребенка не в чем упрекнуть – упрекать можно только себя. Ну а если все-таки душит обида и раздражение – осознаем, что это чистая физиология и на детей выплескивать это настроение никак нельзя. Надо перетерпеть, отвлечься, отдохнуть.

Хроническая усталость обычно создает замкнутый круг раздражительности и нерешенных проблем. Но ведь наша задача – оградить от этого ребенка.

В жизни так получается далеко не у всех. Присмотритесь к мамам, гуляющим с малышами на детской площадке. Примерно пятьдесят процентов из них обращаются с ребенком довольно напряженно: короткие резкие фразы, причем часто без обращения, энергичные повелительные глаголы, преобладание запретов и отрицания в высказываниях.

Вот несколько простых приемов, которые помогают

преодолеть эту дурную привычку (ведь все мы очень «добрые внутри»).

Первое. Стараемся не забывать ни при каких обстоятельствах, что нам невероятно, удивительно повезло – у нас есть наш ребенок.

Второе. В речи (и мысленной тоже!) всегда и обязательно называем своего малыша ласковыми словами. «Радость моя, солнышко, зайчик милый…» Слово действительно обладает великой силой. Говоря ласковые слова, мы невольно настраиваемся на спокойный лад, приятное тепло растекается в нашей измученной душе, и теперь даже указание или замечание ребенку звучит как похвала:

– Солнышко мое, ты еще не собрался?

– Как бы нам не опоздать, рыбка ты моя золотая!

Третье. Есть смысл на каждую ситуацию посмотреть глазами ребенка и действовать в ЕГО интересах. Помните притчу о споре солнца с ветром – кто скорее заставит человека снять пальто? Как ни налетал ветер – путник только плотнее кутался в одежду. А стоило пригреть солнышку – и человек сам с удовольствием разделся под его ласковыми лучами.

Точно так же и в наших отношениях с ребенком. Нам проще и спокойнее быть добрыми, понимающими и терпеливыми – тогда мы добиваемся желаемого без проблем, скандала и нервотрепки.

Я, например, предпочту, чтобы малыш тихо вывалил все белье из ящика, наигрался им и отправился дальше в путешествие по комнате. Я так же тихо незаметно все соберу – и все. Если же начну запрещать, закрывать ящик, объяснять, каких трудов мне стоило все перегладить, – дело затянется надолго, обернется слезами и ссорой. То, что ребенку действительно нельзя трогать, нужно просто заранее убрать так, чтобы оно было для него недоступным.

Четвертое. Стараемся избегать негатива в своей речи (а значит, и в мыслях).

– Не беги – упадешь! Зачем камни собирал? Смотри, руки теперь грязные! Ну, что ты кричишь?

Но ведь нормальный ребенок и должен бегать, в меру падать, собирать камни, щепки и прочую, с нашей точки зрения, дребедень! А где еще и покричать, как не на детской площадке – не в квартире же вы согласитесь слушать такие вопли индейца?

Поэтому ясно, что все подобные высказывания бессмысленны. К тому же они недоброжелательны по форме – вы заметили, что в предложениях нет ласковых обращений? Они вредны и по содержанию: в них нет конкретной полезной информации, они лишь создают общее впечатление неясной угрозы ребенку и его

осуждения.

Поэтому самое лучшее, что вы можете делать на детской площадке, – радоваться, что у вас такой замечательный ребенок, помогать ему во всех его начинаниях (кроме опасных для жизни), а также петь или сочинять стихи – в общем, жить в свое удовольствие, а не превращаться в брюзгу.

Чтобы применить перечисленное на практике, понадобится слушать себя как бы со стороны и в то же время контролировать свой внутренний настрой. Но эти усилия компенсируются с лихвой той благодатью, которая воцаряется в душе, когда вы ПРИВЫКАЕТЕ БЫТЬ ДОБРЫМ.

И удивительное дело: вы обретаете как бы большую степень свободы! Вы просто больше не раздражаетесь, не гневаетесь и не обижаетесь, потому что научились понимать и прощать. Иначе говоря, по-настоящему любить своих близких и создавать для своих детей самое главное – атмосферу доброты и понимания.

Предвижу возражения: к какой же жизни вы готовите своих тепличных детей? Разве справятся они с проблемами нашего сурового времени, если не закалять их невзгодами сызмальства?

Отвечу просто: а вы присмотритесь, что происходит в теплице. В благодатных условиях вырастает и крепнет прекрасная рассада. Растению с такими корнями потом не страшны ни пересадка, ни засуха. А ради этого стоит «поработать над собой».

И напротив – саженцам, которым с начала жизни пришлось тяжело бороться за существование, трудно вырасти прекрасными деревьями. Травмы раннего возраста могут серьезно подорвать их жизнеспособность.

А потому пусть дети с младенчества привыкают к тому, что жизнь должна быть радостной и счастливой, и учатся делать ее именно такой.

А чтобы мы могли научить их этому, пусть всегда побеждает самое хорошее, что есть в нашей душе.

Умей дружить

Я чувствовала себя предательницей. Кажется, сделала все правильно, педагогически выдержанно, а покоя в душе не было.

А дело вот в чем.

Мы с сыном, которому вот-вот будет пять, гостим у бабушки. Этим утром он, как всегда, играл в тихом зеленом дворе бабушкиной пятиэтажки. А потом пришла соседка и пожаловалась бабушке, что внучек ругается нехорошими словами на весь двор.

Что бы вы сделали на моем месте? Да, я, конечно, тут же поговорила с сыном, растолковала, что он виноват, даже если просто повторял незнакомые слова за приятелем, и должен обязательно извиниться перед старушками, сидящими на лавочке, ведь он вольно или невольно их оскорбил своим поведением. И, разумеется, отправила его извиняться.

Я видела, как моему парню труден этот шаг, но, тем не менее, он сделал все как надо.

А я снова и снова мысленно прокручивала события этого утра и вдруг поняла, что меня мучает: ДРУЗЬЯ ТАК НЕ ПОСТУПАЮТ!

Так может поступить начальник, посторонний воспитатель, но не друг! Настоящий друг пойдет с тобой, разделит с тобой твою вину и твое наказание. А я осталась «посторонним воспитателем»…

Умею ли я дружить со своим собственным ребенком? Какой он видит меня, когда так доверчиво поднимает на меня свои светлые глазки?

Тогда я, кажется, едва ли не в первый раз задала себе этот вопрос. До этого все казалось простым и ясным: я – родитель, моя обязанность – воспитывать, то есть наставлять, критиковать, наказывать и поощрять ребенка. Он – несмышленыш, «пустой сосуд», который я должна наполнить полезными знаниями, навыками и умениями, а для этого нужны строгость, требовательность и последовательность…

Но почему-то было удивительно неуютно в этом прокрустовом ложе официальной педагогики того времени. (Да что там – и совсем недавно я прочла в одной из центральных газет совет быть построже с шестимесячным (!) ребенком, не спешить на каждый его крик, чтобы он… не управлял вами!)

Помню, как долго я пыталась разобраться в своих чувствах. Что и, главное, НА ЧТО надо менять? Что меня не устраивает в моих отношениях с сыном?

Ответ пугал своей честностью: фальшь, формализм, выдуманное «надо» вместо искреннего и естественного «хочется»…

Я заметила показную бодрость своего голоса, когда обращаюсь к ребенку при людях. Уловила «командирские» жесткие нотки, когда хочу быстрее заставить его действовать по-моему. Вспомнила, каким чужим и раздраженным становится мой голос, какой злой и твердой бывает рука, когда тяну его с улицы домой, устав после рабочего дня…

А ведь ближе меня у него нет НИКОГО!

Сердце сжалось, когда я представила себя на его месте. С тех пор это стало главным мерилом в моих отношениях с детьми –

ставить себя на место ребенка и стараться быть для него тем, кто нужен ему больше всего, – настоящим старшим другом.

– Нет, Алеша, и не проси. Денег сейчас совсем нет. Я вот на продукты заняла… Ну что ж, еще старой ракеткой поиграешь… Нет, я сказала!

Как большинство работающих женщин, моя сотрудница воспитывала сына в основном по телефону.

Весь наш коллектив знал: Алешка у Люды – парень самостоятельный, добросовестный, учится без троек. А сейчас еще настольным теннисом увлекся. Люда давно хотела, чтобы он спортом занялся.

Вот Люда положила трубку и грустно оглядела всех нас:

– Новую ракетку просит. Говорит, очень нужно, если серьезно заниматься. Но цена…

…К вечеру мы опять собрались в кабинете, и Люда с удовольствием показывала нам новую сумку:

– Правда, хорошая? Мне давно такую хотелось. Сколько можно со старой ходить, она уже и потерлась. В долг взяла, до зарплаты…

Она радовалась, как ребенок. А цена сумки совсем ненамного отличалась от суммы, которую сын просил на ракетку…

Друг поделится с тобой последним, считаем мы, и это стало, кажется, аксиомой. Я уверена, что Люда раздобыла бы нужную сумму и для меня, если бы понадобилось, и для каждого из нас в нашем небольшом дружном коллективе – ведь мы были действительно друзьями. А вот для сына…

Помню и себя в подобной ситуации, и не могу себе простить, как разумно и рационально поступила тогда.

…Мой малыш завороженно остановился возле игрушечной подводной лодки. Она погружалась и всплывала, плавала, вращая винтом, и даже взрослые любовались этим импортным чудом. Но стоило это чудо… едва ли не десятую часть нашего месячного семейного бюджета.

Взвесив свои возможности на весах здравого смысла, я оттянула сына от магазинной витрины, купила ему пустяковую машинку и объяснила, что лодка нам не по карману. Но какой-то зуд в душе остался. Спустя некоторое время я поняла, что меня мучает совесть!

«ДРУЗЬЯ ТАК НЕ ПОСТУПАЮТ!» – снова обвинял меня внутренний голос.

Почему же очевидные и однозначные законы дружбы не срабатывают в наших отношениях с собственными детьми?

Мне кажется, главная причина – в традициях воспитания, сложившихся в каждой семье. Точнее, они навязаны

господствующей идеологией, которая учила многие поколения россиян: «Сегодня не личное главное, а сводки рабочего дня».

Ведущими нотами общения взрослого и ребенка были критика и требование (впрочем, так же, как и в общении начальника и подчиненного). В условиях семи десятилетий нашей экстремальной истории в такой атмосфере выросли несколько поколений наших соотечественников, и иные, более давние и, надеюсь, более гуманные и здравые традиции воспитания были просто утрачены.

К сожалению, и сегодня многие родители просто копируют стиль отношений семьи, в которой выросли.

Самое удивительное, что нередко они недовольны тем, как относились к ним в детстве взрослые. Но к своим детям относятся именно так! Стереотип, усвоенный в детстве, порой оказывается сильнее, оттесняя искренность и честность, на которых нам сегодня хочется строить свои отношения с ребенком. И, поверьте, вырулить на «тропу дружбы» с привычной «тропы войны» бывает непросто. Но сделать это необходимо, если мы желаем добра себе и своим детям.

…В нашем подъезде хрущевской пятиэтажки детей было много. Допоздна гуляли старшеклассники, носились то с велосипедом, то с мячом мы со сверстниками, а наши мамы прогуливали малышей в колясочках – их у каждого подъезда виднелось тогда три-четыре.

Наши соседи с третьего этажа были счастливой парой. Высокие и красивые, они всегда привлекали к себе внимание прохожих, когда гуляли с коляской. Оба молодые инженеры, они были людьми прогрессивными и дочку свою воспитывали современно, без старорежимных предрассудков. Нередко мы подолгу слышали плач маленькой Аньки – ее укладывали спать под открытой форточкой и без всяких укачиваний. Брать малышку лишний раз на руки родители тоже считали баловством – ребенка надо приучать к самостоятельности!

Шло время, Аня росла, но в ее правильных, даже красивых чертах не было обаяния. Ее портило выражение какой-то неуверенности в себе, потерянности, что ли, характерной для детдомовских детей. И еще – манера липнуть к старшим, которые хоть как-то выразили к ней внимание. Когда к этому добавились школьные успехи ниже среднего, репутация «гадкого утенка» сложилась окончательно. Но, в отличие от сказки, чуда не случилось: подростком Аня поссорилась с родителями и ушла из дома…

Не знаю, как воспитывала своих детей сама Аня, – встречаться нам спустя годы уже не приводилось. Хорошо, если

ей удалось преодолеть комплекс бесприютности, который, мне кажется, создали у дочери сами родители, идя на поводу у моды. А вот собственная юность и молодость принесла немало трудностей и испытаний и ей самой, и родителям, которые так и не могли понять, откуда у дочери такой трудный, неустойчивый характер.

Известно: малышу как воздух необходимо чувство защищенности, безопасности, которое дать ему проще простого – только возьми маленького на руки. Надежная психологическая защита, которую создают присутствие и любовь родителей, помогает сформироваться нормальному, я бы сказала, естественному характеру человека.

Ну а практически весь букет психологических проблем ребенка, которые со временем перерастают в социальные, берет начало именно в нашей ранней родительской «педагогической практике». У маленькой Ани с младенчества не было ощущения надежности, устойчивости благополучия. Ведь родители норовили то и дело оставить ее одну – конечно, исключительно из благородных воспитательных побуждений…

Будем ли мы бездумно повторять житейские стереотипы старших или последуем очередной педагогической моде – оказывается, даже не это определяет результат. Главное, по-моему, наша искренность, преданность, надежность в отношениях с ребенком. Вам это что-то напоминает? Согласна: это опять черты НАСТОЯЩЕГО ДРУГА.

Вспоминаю давнюю телепередачу. Дошкольникам предложили изобразить, как встречают их дома, если они, к примеру, на прогулке упали в лужу. Дети легко вспомнили и изобразили весь набор упреков и негодующих восклицаний, которыми традиционно встречают их мамы и папы в подобных ситуациях. И только одна девочка ласково сказала с сочувствием: «Ах ты моя милая! Ничего, я сейчас тебе помогу!»

Ей повезло – у нее была мудрая и добрая бабушка…

Не знаю, почему, но мне часто приходится слышать жалобы родителей на своих детей. Маленькие дети, или подросшие, или сами уже стали мамами и папами – родители смотрят на них «хронически критически».

Может, это у нас национальная традиция? Может, привычка «отводить сглаз»? Но факт есть факт: нам проще и естественнее, оказывается, упрекнуть ребенка, укорить, чем пожалеть и похвалить! И это еще одно свидетельство нашего недружеского отношения к собственным детям. Ведь друг, как известно, это человек, который в трудную минуту поможет, поддержит, посочувствует…

– А зачем, собственно, дружить? – спросит кто-то. – Родители есть родители, а не друзья-подружки!

Вот тут-то и сидит главная наша заноза. Мне кажется, что все многообразие человеческих отношений сводится в конечном итоге всего к нескольким законам, которые помогают нам стать счастливыми. Если мы, конечно, не игнорируем их.

А точнее, закон-то вообще один: возлюби ближнего своего, как самого себя. И вариант той же мысли: поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

И не важно, какие человеческие единицы взаимодействуют – целые народы, армии, вожди со своими вассалами или начальник – подчиненный, покупатель – продавец, учитель – ученик, малыши на детской площадке или бабушки на лавочке. Каждому воздается то, что он заслужил своим отношением к жизни, к людям.

И если мы давим на ребенка своим авторитетом, заставляем, а не убеждаем его быть таким, как нам хочется, не уважаем его собственные желания и так далее, мы просто растим себе же большую проблему, домашнего «террориста», трудного подростка, затем неудачника, проблем которого нам хватит до гробовой доски.

Мне кажется, давно пора понять: быть добрым, вежливым, уважать другого – это не просто хорошо. Это ВЫГОДНЕЕ, чем враждовать! И особенно ярко и наглядно это проявляется в семье, в наших отношениях с детьми.

Так сложилось, что мне много приходится общаться с детьми разного возраста, а не только с собственными четырьмя сыновьями. И с годами все больше убеждаюсь, что нет ничего проще, полезнее и педагогичнее в отношениях взрослого с ребенком, чем добрая улыбка и дружеское понимание.

Поэтому даже в самые сложные моменты повторяю себе: умей дружить!

Как отзовется?

Наши поступки порой учат детей совсем не тому, что мы предполагаем. Думая, что учим выносливости, обучаем невниманию к ближнему. Кажется, демонстрируем справедливость – на деле растим равнодушие и жестокость… Как построить отношения с ребенком действительно справедливо? Наверное, ответ на этот вопрос каждый из нас ищет и находит сам.

…Мы с сыном возвращались с работы. Да, хотя ему еще не

было и трех лет, мы ходили на службу вместе. Так сложилось – и работу не бросить, и в детсад не устроить, и бабушка еще не приехала. К счастью, работала я, что называется, не у станка и могла и покормить сына вовремя, и даже уложить днем поспать на служебном диване. Тем не менее сейчас он еле переставлял ноги и скоро вежливо попросился «на ручки». В руке у меня была, как обычно, увесистая сумка, впереди – добрых полкилометра до автобусной остановки, а в голове – длинная гирлянда всевозможных «надо»:

– Надо учить его преодолевать трудности!

– Надо не баловать ребенка!

– Смотри, а то так и будет на шее сидеть!

Словом, весь набор «педагогических» премудростей.

Я остановилась. Огромное солнце клонилось к закату, и даже городской пейзаж не портил тишины и умиротворения весеннего вечера. И мне вдруг отчетливо представилось, как через много лет я в трудную для себя минуту обращаюсь к взрослому сыну с надеждой на поддержку и сочувствие.

– Ничего, маманя, держись! Немного осталось! – бодро ответит он и поспешит дальше по своим делам, искренне полагая, что это и есть родственные отношения близких людей.

В общем, дальнейшие трудности мы поделили по-братски: я тащила его, а он крепко держал в охапке кое-что из сумки, «чтобы мне было легче». И мне действительно так было легче.

Мы пришли домой друзьями, из которых каждый сделал для другого, что мог. Ну а начни я учить его «выносливости»? Думаю, он усвоил бы совсем другое. Например, что можно быть равнодушным, не замечать трудностей, выпавших на долю ближнего. Ведь, как мне кажется, воспитывают не столько наши дела, поступки, слова, сколько отношения, чувства, искренность, с которыми мы действуем. Самое продуманное «воспитательное мероприятие» останется пустой скорлупкой, если идет лишь от ума, но не от сердца.

…Очередь в детской поликлинике продвигалась медленно. Уже и мамы устали от долгого ожидания, а о детях и говорить нечего. Взятые из дома машинки и книжки каждому давно надоели, и мало-помалу незнакомые прежде между собой малыши сбивались в пары, в стайки и бегали наперегонки по коридору или играли в прятки вокруг колонн. Сильно шумевших мамы старались урезонить.

Мое внимание привлекла одна из мам. Она не сердилась на своего мальчика и не ходила за ним, когда он скрывался за поворотом коридора. Она тихо подзывала его к себе и задавала вопросы ровным бесцветным голосом:

– Я просила тебя не убегать?

– Да.

– Ты убежал?

– Да.

– Ты заслужил наказание?

– Да.

– Значит, и завтра ты не смотришь ни одного мультфильма. Правильно?

– Да.

Ее малышу было не более пяти лет. Я видела, как он искренне старался выполнить обещания, которые мама так же ровно и настойчиво заставляла его давать: не бегать, не шуметь… Однако ноги сами несли его к новым друзьям – ведь с ними так весело! И снова – бесстрастный голос матери, улыбка исчезает с лица сына, и, подходя за очередным выговором, он будто становится ниже ростом и бледнее. Можно было не сомневаться: мама твердо и последовательно выполнит все перечисленное, и сегодня, да уж и завтра, ее сыну не светят ни прогулки, ни мультики, ни игры с друзьями.

С одной стороны, невозмутимости мамы можно было позавидовать. С другой – подобное воспитание больше походило на издевательство. Свой «прейскурант» наказаний она, наверное, считала справедливым. В результате же ребенок оказывался постоянно придавлен непомерным для него чувством вины и вечного ожидания неприятностей. Давно известно: такое давление рано или поздно даст отдачу, даже самая слабая личность в конце концов решится на протест, и кто знает, в какую форму он выльется. Ясно одно: такая педагогика ни маме, ни сыну счастья не принесет.

Как же найти, нащупать ту грань, где наше отношение к ребенку будет действительно справедливым? Ответ на этот вопрос я услышала только через несколько лет.

…Случилось так, что мы со свекровью моей сестры остались на хозяйстве вдвоем. «Хозяйство» – это четверо детей моих и сестры в возрасте от нуля до пяти лет, ну и все с этим связанное.

Конечно, старшие шумели и играли, принося в дом песок и разбрасывая игрушки. Конечно, их топот и веселый смех порой мешали дневному сну младших. Конечно, мои замечания скоро приобрели довольно высокую тональность. Вот тут-то я и обнаружила разницу – Таисия Павловна, несмотря на многочисленные заботы, оставалась невозмутимой. Гречанка, выросшая на Кавказе, она являла собой воплощение родительской мудрости. «Дети есть дети» – эту простую мысль я наконец осознала благодаря ей. Действительно, чего я хочу от детей?! Им

по природе положено резвиться, много двигаться, быть шумными и веселыми. Это единственный и нормальный путь развития.

Мне что-то мешает? Так это исключительно моя забота, и дети тут ни при чем. Лицо бабушки Тасо оставалось добрым, и как-то она всегда умела договориться с этой оравой разбойников, в которую превратилась группа наших «хрупких и нежных» детей.

Теперь всякий раз, когда, кажется, терпение мое лопается, я вспоминаю: «Дети есть дети» – и ее слегка удивленный взгляд: разве можно этого не понимать?

…Соседка кричала и кричала:

– Ничего себе, образованные! Сынок-то как матерится – я и то таких слов не знаю!

– С чего ж ты решила, что это мат, раз не знаешь? – только и сказала я, в растерянности приостановившись у подъезда. Сына-детсадовца я держала за руку. Что, устроить ему сейчас же допрос при свидетелях? Отругать? Выяснить, где это он нахватался словечек? Да ну, ерунда какая-то!

– Показалось тебе, – ответила я, твердо решив сына «не сдавать» ни за что. – Не может этого быть. Мой сын не ругается никогда.

И потом, за ужином, я ни слова не сказала об этом инциденте. Может, это было неразумно, но я чувствовала: моя безоговорочная вера гораздо нужнее сыну, чем унизительный поиск истины.

Потом он подошел и тронул меня за рукав:

– Знаешь, мы с Вовкой действительно что-то орали, когда прыгали через канаву. Я думал, считалка, звучало смешно, это он предложил.

– Я ж тебе говорила, никогда не повторяй незнакомых слов.

На этом и закончился наш «скандал века». Думаю, не без пользы: анализ и выводы сыну пришлось делать самому.

«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется…»

Особенно – какой отклик найдет оно в душе ребенка.

Это можно только почувствовать.

Сломал игрушку? Молодец!

– Моя пятилетняя дочь не хочет рисовать, не любит долго сидеть за одним занятием. А ведь в школе это будет необходимо. Как быть?

– Сын выучил алфавит еще в четыре года, а приучить его к чтению не могу. С удовольствием слушает, когда ему читают вслух, а попросишь самого прочесть хотя бы заголовок – убегает

играть. Ему скоро шесть, хочется получше подготовить его к школе. Что же делать?

Думаю, нам, родителям, во всех сколько-нибудь сложных ситуациях с нашими детьми начинать надо с себя. Давайте внимательно разберемся, что именно вызывает наше беспокойство.

Без сомнения, родители, задающие себе вопросы, подобные приведенным выше, серьезно занимаются своими детьми, и в первую очередь их образованием. Плавать раньше, чем ходить, читать раньше, чем говорить, освоить музыкальный инструмент раньше, чем ложку с вилкой, – все это прекрасно, если бы не одно «но». А именно: мы слишком требовательны к своим детям, и требовательность эта идет не от нашего глубокого знания характера своего чада, его возможностей и потребностей, а от мифического понятия «так надо».

Это «надо» ставит барьер между родителями и детьми, разводит нас по противоположным лагерям, сеет между нами напряженность, дает нам, родителям, в руки то кнут, то пряник и, вымотав все нервы, оставляет ни с чем. Действительно: обучение из-под палки вырабатывает у ребенка только стойкое отвращение к изучаемому предмету, и уж именно этого занятия он постарается избежать в дальнейшей жизни. Так к чему наши усилия?

Выход из этого тупика мне видится таким. Выдерните из своего сознания злосчастное «надо» (особенно это относится к впечатлительным, ответственным и добросовестным мамам). В действительности надо только одно – любить свое чадо, как себя, не больше и не меньше. Вздохните свободно, без этого постоянного страха и угрызений совести, что ваш ребенок чего-то недополучает, в чем-то отстает, до чего-то недотягивает.

На освободившееся место посейте радостное и свободное понятие «можно». Можно дать кубики с буквами хоть годовалому ребенку. Вы же листаете с ним книжку: «Это зайчик. Это мячик». Почему заодно не показать: «Это А. Это Б». В два года начнет читать. Если, конечно, вы не будете настаивать, не будете подменять прекрасное «можно» скучным и недобрым «надо». Двухлетний может бежать настоящий кросс впереди вашего велосипеда – и полкилометра, и километр – с удовольствием и гордостью, что он такой сильный и выносливый. В три года ребенок может научиться ездить на двухколесном велосипеде без всяких вспомогательных роликов – правда, тут поначалу потребуется ваша помощь. В четыре освоит шахматы (ему хочется быть равноправным партнером по игре папе или брату) и с

удовольствием будет учить и вас.

Конечно, он может не бегать, не ездить и не играть в шахматы, но это ничуть не хуже. Просто у него другой набор достоинств. И именно их, эти достоинства, вы должны видеть и ценить в первую очередь.

Подготовиться к школе, тем не менее, желательно. Но наш малыш, скажем, категорически отказывается читать, рисовать или лепить из пластилина и заниматься другими упражнениями, столь полезными для будущих школьников. Что это значит?

К шести годам обычный детский негативизм, стремление отрицать все и вся, как правило, незаметно проходит. Почему у нашего ребенка эта черта закрепилась? Причину опять ищем в себе. Видимо, мы сами натренировали своего малыша именно на такое поведение своими постоянными упреками, недовольством и огорчением. Что делать? Радоваться: у нашего чада твердый характер и хорошее чувство самосохранения. Ну а нам надо срочно подумать над своим поведением: не заставлять, не упрекать, не ахать: «Как же ты будешь в школе?!»

Видно, когда-то ребенок потерпел неудачу именно в том виде деятельности, который мы ему навязываем, и не хочет снова попадать в тяжелую для него ситуацию. Тогда пойдем к своей цели другим путем. Не любит конструкторы – поручим ему разобрать, скажем, старый механический будильник. Пусть он раскрутит его до последнего винтика. Подыщем и другие подобные приборы, в которых попросим его «помочь нам разобраться». А может, мальчика заинтересовало вышивание или вязание – не будем отпугивать его вопросами: «Ты что – девочка?», а поддержим этот интерес. Ведь для развития моторики это очень полезные упражнения. И нет ничего страшного, если мальчик научится вязать, а девочка – работать отверткой.

Не любит рисовать? А дать ему расписывать часть стены в комнате вы пробовали? А покрасить дверь или скамейку, да чтоб было «как ни у кого»?

Пусть, наконец, ребенок просто занимается тем, что ему по душе, без нашей требовательной дидактики.

Я знаю мальчика, для которого в раннем детстве лучшим подарком были молоток и коробка гвоздей, старый утюг и даже испорченный электросчетчик. И хотя маме хотелось учить его языкам и музыке, он таки чинил мотоциклы и в студенческом возрасте обзавелся не роялем, а старыми «Жигулями». Это, так сказать, счастливый вариант.

Я знаю и другого мальчика – сына двух кандидатов наук, который исправно посещал все уроки и занятия, на которые

определяли его родители и бабушка, а подростком… сбежал из дома, где его постоянно упрекали за не слишком большие успехи.

Таких переживаний никому из родителей не пожелаешь. Я написала было: «Но все кончилось хорошо» – и задумалась. Так ли? Человек, который был «недостаточно хорош» даже для родителей, вряд ли станет счастливым героем в дальнейшей жизни.

Несколько слов о сломанных игрушках. Пожалуй, трудно найти ребенка, которому за это не попадало бы от родителей, бабушек и дедушек. Понятно, взрослому человеку трудно спокойно видеть бесформенные части того, что совсем недавно было симпатичной вещью, за которую, тем более, деньги уплачены. «Играть надо, а не ломать!» – пробуем мы образумить ребенка. Но если следовать такой логике, то давно надо было бы… закрыть все научно-исследовательские институты, а заодно и конструкторские бюро.

Действительно, каким образом можно изучить ту или иную вещь? Конечно, выяснив, как она функционирует, как устроена и как первое и второе связано между собой. Как действует новая игрушка, наш талантливый, наблюдательный и сообразительный малыш понимает очень быстро. Затем следует интенсивный процесс дальнейшего познания, анализ и синтез полученной информации. Законы механики, различные конструкторские решения, способы и виды креплений, технология сборки-разборки, устройство различных узлов, свойства материалов – вот далеко не полный перечень того, что изучает и усваивает ребенок, «ломая» игрушку. Кстати, именно таким путем – разбирая и разглядывая изделия конкурентов – совершенствуют свою продукцию взрослые дяди и тети в производственных фирмах.

Все это означает, что нам надо научиться немного иначе смотреть на обломки еще почти новой машинки или до облысения отмытую куклу. Как мы относимся к ручке, в которой кончилась паста, или к смятой салфетке? Правильно, никак: вещь отработала свое, вот и все. Так же отработала свое и сломанная игрушка: она научила нашего малыша тому, чему могла научить. Дополнительную пользу из нее можно извлечь только в том случае, если мы видим возможность ее хотя бы частичного восстановления. Принимаемся за это, конечно, вместе с ребенком и… без всяких упреков!

Правда, малыш может ломать игрушки и по-другому. Вот снова и снова он с силой бросает в дальний угол комнаты электронное чудо, которое только что ездило, звучало, мерцало цветными огнями… Или с напряженным выражением лица бьет друг о друга две коллекционные машинки, пока они не

деформируются и не начнут рассыпаться… Здесь налицо не исследовательская работа, а, скорее всего, следствие переутомления ребенка. Как правило, так агрессивно ведут себя дети, очень уставшие, находящиеся на грани невроза. Причиной этого может быть хроническое недосыпание. Надо сказать, очень редко родители следят за тем, сколько часов в сутки спит их малыш. И хотя в любой книжке о здоровье детей можно найти научно обоснованные рекомендации о норме сна для малыша любого возраста, родители редко принимают их всерьез. И это, к сожалению, одна из самых распространенных и самых тяжелых родительских ошибок.

Подобное нервное перенапряжение может появиться у малыша и тогда, когда он рано, раньше природного, естественного срока оказался оторван от матери или по другим причинам недополучает внимания, тепла и доброты от близких. Я бы назвала это синдромом нелюбимого ребенка. Он может возникать и у детей вполне благополучных, обожаемых родителями, если им слишком мало удается общаться с мамой и папой, которые постоянно заняты другими делами. Но это тема для отдельного разговора.

Так что, как видим, игрушка нашего малыша может многому научить не только его, но и нас, взрослых.

Что касается нежелания читать… Как говорится, вследствие широкого распространения это приходится считать нормой. Кстати, часто ли наш ребенок видит нас читающими?

Конечно, нет. Если вообще видит. Когда я берусь за книжку? Ну, конечно, когда все дневные дела закончены, дети перемыты, накормлены, уложены спать! Где же воспитание личным примером?

Эксперимент не заставил себя ждать и превзошел все ожидания. Я уткнулась в любимый детектив посреди бела дня. На вопросы «Мам, что там поесть?» или «А мне нужно белую рубашку!» мужественно отвечала, не вставая с дивана: «Возьми сам, зайчик!» Когда включили телевизор, я перебазировалась с книжкой в другую комнату, откуда иногда и слышался мой хохот по поводу прочитанного.

Примерно на третий день такой прекрасной жизни я вдруг заметила, что в доме давно стало тихо. Где же дети? Я обнаружила их в разных углах дома читающими каждый свое. Оставалось только закрепить результаты – иначе говоря, и впредь не зацикливаться на стирке-уборке, а просто заниматься любимым делом, если хочу, чтобы оно стало любимым и для детей.

Добавлю, что этот номер прекрасно сработал у меня с

дошкольниками и младшими школьниками. Со старшими детьми, если время упущено, приходится работать тоньше и дольше…

Похоже, мы с вами вывели несколько правил, которые стоит принять во внимание.

Мы не считаем, что наш ребенок хуже других (это родительское чувство, даже скрытое в глубине души, подрезает ребенку крылья).

Хвалим и ценим его за сегодняшние успехи и достоинства.

Уважаем его выбор: движимый и собственным интересом, он достигнет гораздо большего, чем если будет руководствоваться только чувством долга перед родителями.

И, конечно, читаем, читаем, читаем вместе – с удовольствием и увлечением, про себя и вслух, веселое, грустное, интересное – разное…

Ребенок не ревнует – он просто хочет справедливости

Удивительно, как легко мы позволяем руководить собой людям, мягко говоря, психически травмированным. И не только в разных социальных сферах, но даже в быту, в повседневной семейной жизни они диктуют нам манеру поведения, стиль отношений даже с нашими собственными детьми.

Мода на очередного популярного психолога постепенно превращает его частный случай, личный взгляд на вещи в постулат, аксиому, чуть ли не в закон природы. Между тем доля здорового скептицизма тут повредит меньше, чем безоглядная доверчивость.

Когда в семье появляется еще один ребенок, от родителей нередко можно услышать:

– Старший такой вредный стал! Ну, конечно, ревнует же.

Так называемая ревность старшего ребенка при появлении на свет младшего воспринимается многими как явление закономерное и неизбежное. Давайте присмотримся к этой ситуации повнимательнее.

Во-первых, ревность ли это?

Мы привыкли называть этим словом чувство, почти не поддающееся контролю разума, едва ли не врожденное и физиологически обусловленное. Думаю, переживания старшего из двух малышей имеют совсем другие корни. А главное – эти переживания могут вообще не возникать, и зависит это в огромной мере от нас, родителей. Да, именно мы по небрежности или духовной глухоте несправедливо обижаем ребенка в этой

ситуации. А несправедливость дети ощущают особенно остро.

Конечно, с появлением грудного малыша наш старший кажется нам «совсем взрослым», но сам-то он к этому еще не готов, и ему обидна наша внезапная перемена отношения к нему.

Самая распространенная родительская ошибка в такой ситуации – противопоставление. Тут оно идет обычно сразу по двум направлениям: между родителями и ребенком и между детьми. Перегруженная заботами мама отмахивается от старшего малыша:

– Поиграй сам, я и так устала! – и в то же время отстраняет его от младшего:

– К нему нельзя! Ты его разбудишь! Не трогай его, лучше вообще не ходи в ту комнату!

Вот тут-то и надо сделать над собой усилие и, несмотря на усталость и перегруженность, просто оставаться доброй и справедливой к нашему старшенькому. Это совсем нетрудно. Вот лишь несколько знакомых нам всем ситуаций.

…Вы склонились над малышом и вместе со старшим разглядываете его:

– Посмотри, какой он хороший! Какие глазки! А носик! А ручки маленькие-маленькие!

Добавьте:

– Он напоминает нам тебя, когда ты был в пеленках. ТАКОЙ ЖЕ милый!

…Ваш грудничок подрастает, вы радуетесь его успехам вместе со старшим ребенком:

– Смотри, тянется за игрушкой. Ты в его возрасте так здорово игрушкой стучал! Вот уже и у него получается. Молодец, прямо КАК ТЫ!

Мы с детьми одна команда – эту простую мысль нужно как следует прочувствовать. Только тогда она может реализоваться. Так что имеет смысл из старшего ребенка сразу сделать себе товарища и коллегу. Подать соску, подержать бутылочку, проверить, не намокли ли штанишки у малыша, ему наверняка под силу. А значит, у вас есть все основания повторять своему старшему:

– ТЫ ХОРОШИЙ помощник. Без тебя нам было бы гораздо труднее нянчить маленького!

Вы заметили: мы лишь немного поменяли, так сказать, точку отсчета. Традиционно отношения в семье в подобной ситуации вращаются вокруг младенца. Он становится центром внимания. Между тем старший малыш воспринимает это как несправедливость, и он совершенно прав. Ведь у нас с ним уже давние добрые отношения, он заслуживает, чтобы к нему

относились по-прежнему, что бы ни происходило вокруг.

Давайте так и поступим. Центром внимания остается старший ребенок. А уже ВМЕСТЕ с ним мы заботимся о младшем, который такой беспомощный, слабый, неумелый и так далее.

Мы вместе смотрим на младенца снисходительно, по-доброму и с уверенностью, что скоро он избавится от своих недостатков и станет таким же замечательным, как наш старший. Ведь именно с него малыш во всем будет брать пример.

Могу сказать, что такое отношение к детям начисто стирает угрозу появления между ними так называемой ревности старшего ребенка к младшему, а заодно и весь сопутствующий ей «букет»: ссоры, драки, жесткую конкуренцию и прочий психологический дискомфорт.

Если ваши отношения со старшим сложились именно в ключе добра и справедливости, он с большим рвением будет помогать вам. И, конечно, промахи тут неизбежны, особенно если он не намного-то и старше вашего младшего. Маме надо быть внутренне готовой к этому, стараясь предусмотреть и предотвратить опасные ситуации. И… не слишком ругать старшего за допущенную оплошность. Ведь он, в сущности, тоже еще совсем маленький!

– Катай отсюда и досюда и, пожалуйста, не балуйся! Я скоро, – проинструктировав старшего, я на считанные минуты оставила на него коляску с малышом. Проделать обратный путь бегом меня заставил громкий вопль… старшего. Ужасная картина! Падающая набок коляска, как в замедленном кино, и уже у самой земли из нее в дорожную пыль мягко выкатывается мой младший. Старший вцепился в ручку коляски, но и она, наконец, шлепается наземь.

Представить, что случилось, было нетрудно: сын стал-таки играть в гонщика, на крутом повороте не справился с управлением… Но «замедленное кино» мне не померещилось: старший изо всех сил боролся с инерцией и почти победил: малыш отделался легким испугом. Признаюсь, я высказала свое мнение о «здоровых неслухах» в не самых дипломатических выражениях и… тут же обняла его:

– Ты маленького просто спас! Не дай Бог, если б коляска сразу упала…

Известно – детские впечатления яркие и помнятся долго. Может, именно они многое определяют в нашей дальнейшей судьбе.

Моя одноклассница, девочка умная и старательная, расстраивалась до слез от своей беспомощности перед родителями. Именно с нее они строго спрашивали за все

проступки младшей дочери – даже тогда, когда малышка подросла и вполне уже сама могла за себя отвечать. Будучи образованными, интеллектуальными людьми, родители искренне хотели воспитать в детях серьезность и ответственность…

Девочки выросли, но тепла в их отношениях не прибавилось. Это не ревность – ревновать некого, родителей уже нет на свете. Но какой-то холодок, след давнего детского недовольства друг другом и обидного соперничества неосознанно остался навсегда.

Совсем не этого желаем мы своим детям, когда в семье родится второй, третий малыш. Пусть они будут друг другу первыми друзьями, надеждой и опорой, радостью и поддержкой на всю жизнь – особенно тогда, когда родительской опеки уже не станет. А значит, не стоит повторять фразы о якобы естественной детской ревности. Естественно в этих отношениях совсем другое: любовь, сочувствие, уважение – словом, «чувства братские».

Еще раз о детской ревности

Хочу повторить свое утверждение: так называемая ревность между старшим и младшим ребенком – это исключительно результат родительского равнодушия, невнимания к детям, к их потребностям и чувствам. Избежать этой патологии в семейных отношениях совсем нетрудно. Достаточно просто перестать принимать как аксиому мнение некоторых специалистов о якобы неизбежности этого явления и… поработать над собой!

Откуда мы вообще взяли, что ревность, конкуренция за внимание родителей обязательно должны возникнуть между детьми? Вдумаемся: когда-то психически травмированный человек исследовал историю своего состояния, искал корни своего нездоровья и подобного состояния своих пациентов. Прекрасно, если его выводы помогают людям справиться с недугом.

Но почему предлагается и остальных благополучно развивающихся особей этого же биологического вида заранее считать так же и обязательно травмированными?

Я самонадеянно решила, что мои дети заслуживают лучшего. На мой взгляд, конкуренция между детьми за крохи родительского внимания – это позор для меня как матери семейства. Мы пошли другим путем – и не ошиблись.

Итак, у нас уже двое (трое, четверо…) детей! Как научить их быть друзьями?

Мой внимательный читатель уже знает, как сделать появление второго малыша в семье не только не дискомфортным,

но радостным событием в жизни нашего старшенького. Продолжим этот разговор.

Малыш подрастает, и наши дети все больше общаются. КАК?

Я считаю, что это ключевой момент и в нашей родительской карьере, и в судьбе детей. Поэтому никогда не пускаю этот процесс на самотек, и вот почему: я родила нескольких детей не по глупости или случайно, а намеренно. Я хочу, чтобы у каждого моего ребенка с детства и на всю жизнь были верные друзья, надежные люди, которые его любят и понимают. Я хочу, чтобы моему подрастающему ребенку было радостней и интересней в кругу близких, а не в подворотне или пивнушке. Я хочу, чтобы для каждого из моих детей забота о ближнем была не пустым звуком и не противной обузой, а естественным состоянием и удовольствием…

В общем, я много чего хочу. И все это надо делать своими руками. Приступим!

…Так получилось, что наш второй сын родился накануне очередного дня рождения старшего.

– Гошечка, вот тебе еще один подарок – братик! – сказала я старшему, вернувшись из роддома.

И эта мысль оказалась прекрасной находкой. (Она пришла ко мне из родительской семьи – мама называла подарками судьбы нас, детей, и было нас у родителей пятеро.)

Думаю, в первую очередь такой настрой должен быть у самих родителей. Тогда нашей бесконечной любви хватит на всех, и каждый ребенок будет единственным в своем роде и неповторимым, и все будут любимыми одинаково – то есть, безусловно и абсолютно. Так, что больше уже некуда.

И эта любовь сама нас поведет. Научит не сравнивать детей между собой, а чувствовать, беречь и ценить уникальность души каждого.

И вот маленький подрастает. Он беспорядочно машет ручками, а старший наклонился над ним и весело смеется, когда маленькие ладошки братца задевают его по лицу. Конечно, мне очень нравится, что они рады друг другу. Но как взрослый думающий человек я найду минутку подойти к ним. Мы повеселимся вместе, а потом я возьму ручку маленького и поглажу ею старшего по щеке:

– Маленький хочет погладить тебя, Гошечка, но еще не умеет. Вот как он любит старшего братика! Гоша у нас хороший-хороший!

Обязательно то же самое скажу и о младшем.

Я сама называю и проговариваю то, что хочу вырастить в их отношениях.

Идет время – ручки малыша становятся все более сильными и цепкими. От избытка чувств он шлепает нас по лицам или хватает за волосы – больно! Нет, я не жду, чтобы старшему пришлось с «боем» освобождаться из удушающих объятий младшего. **И ни в коем случае не учу старшего давать сдачи малышу.** Я опять просто показываю, каким путем можно мирно разрешить такую ситуацию. Не раз и не два я спокойно, доброжелательно, но настойчиво разжимаю ручки младшего бойца, если он вцепился в старшего.

– Гошечке так больно! Не надо братика обижать. Братик тебя любит!

И обязательно предлагаю замену нежелательным движениям: погладить брата по голове, ладушки в четыре руки с братом, ладушки ножками, игрушки…

А старшему посоветую (очень по-доброму, как понимающему коллеге) держать безопасную дистанцию, не позволять маленькому драться, причинять боль старшему:

– Маленький очень хочет с тобой поиграть, но еще не умеет! Он не хочет тебя обидеть, это у него нечаянно получается. Малыши просто не могут своими ручками управлять!

Важно, чтобы у старшего не возникали раздражение, обида на маленького. Поэтому стараюсь не взваливать на старшего ребенка свои обязанности. Да-да, создать, вырастить их добрые отношения – это МОЯ обязанность, обязанность взрослого человека. Самое непродуктивное в этой ситуации, по-моему, это требование: «Ты должен, ты же старший!»

Прежде чем требовать, нужно научить. Вот этим и занимаемся.

Может случиться, что маленький будет уже осознанно повторять агрессивные действия. Что делать? А все то же: доброжелательно ведем свою линию. Могу выразить ее в нескольких принципах. Их, кстати, не устаю проговаривать и комментировать вообще в разговорах с детьми:

Любая вражда, война – это зло. Однозначно, без исключений. Поэтому вражды избегаем ВСЕГДА.

В войне НЕ БЫВАЕТ правых. Воюем – значит, неправы обе стороны, надо искать другой путь.

КАЖДЫЙ из детей – мой любимый.

Свобода одного человека кончается там, где начинается свобода другого. И это не зависит от возраста.

Итак, к практике – воплощаем перечисленные принципы.

Вот младший лупит старшего, хотя знает и понимает, что так

нельзя. Останавливаю (без шлепков и наказаний!) его руку и очень серьезно и убедительно говорю:

– Ты очень хороший мальчик. Не делай так. Это плохо. Гоше больно.

Или:

– Я не разрешаю тебе Гошу обижать. Ты мой любимый, и Гоша мой любимый.

Или просто развожу детей (старшему – приятное поручение, младшего – на горшок…). И младшему скажу о том, что они оба прекрасные люди и как здорово иметь старшего брата…

– А если драться – брат просто не будет с тобой играть. Представляешь, какая будет скука?!

Параллельно учу старшего гасить конфликты с младшим. Убеждаю: их основа в том, что маленький еще просто многого НЕ УМЕЕТ. Достаточно показать, научить – и все будет отлично. И постоянно хвалю старшего: за выдержку, за хороший пример младшему, за доброту и понимание, за удачную игру с младшим, за помощь…

Надо самой не забывать: наш старший действительно герой, ведь ему, если честно, труднее всех!

Следующая ситуация: раздел игрушек. Едва ваш малыш обрел хоть какую-то свободу движения, он всякий раз хватает и требует именно ту игрушку, которую взял старший ребенок. Поэтому предпочитаю в такой период игрушки-комплекты: наборы машин или человечков и животных, конструкторы и всевозможные кубики, наборы для парных игр (две клюшки с шайбами или ракетки с шариком…) и так далее. При этом всегда возможен равноценный обмен игрушками между детьми.

Важный психологический момент: учим старшего уступать младшему в его просьбах (обязательно вежливых!). Поясняем на принципе зеркала: как ты относишься к маленькому, так и он учится относиться к тебе и другим людям. Пожалуйста, помоги нам вырастить его вежливым и внимательным человеком!

Само собой разумеется, что и нам, взрослым, надо строго-настрого научить себя не грубить детям и не унижать их злой или насмешливой интонацией обращенной к ним речи.

И вторая ценная подсказка старшему:

– Старайся играть с малышом так, чтобы **ему** было хорошо.

Помогите ему на первых порах соразмерить свою силу, быстроту движений с возможностями малыша – и скоро он не только сам не толкнет и не напугает маленького, но и будет оберегать и защищать его всюду.

Дети очень отзывчивы на предложение всегда быть великодушным героем. Прекрасная детская душа, кажется,

именно для этого и создана. И если мы даем старшему роль доброго покровителя, защитника и воспитателя младшего ребенка, хвалим его за такие проявления и уважительно поддерживаем в глазах младшего – он с искренним удовольствием будет именно таким Старшим Братом или Сестрой. Вот в таком контексте слова «Ты старший!» становятся похвалой и проявлением нашего уважения, а не упреком или требованием. А значит, неизмеримо вырастает их эффективность.

Нам остается не забывать, что нянчить малыша – это, вообще-то, **наша** обязанность, и не стоит слишком взваливать на старшего ребенка эти заботы.

Если наши дети заметно отличаются по возрасту, заботимся о том, чтобы старший мог без помех позаниматься любимым делом. В присутствии маленького это не удастся: младший будет выхватывать у старшего карандаши или инструменты, мять и портить рисунки… Увещевания тут бессмысленны: малыш пока еще не дорос до того, чтобы такое занятие его увлекало, он просто играет по-своему. Помним, что примерно до трехлетнего возраста дети, как правило, не могут сотрудничать в каком бы то ни было деле, каждый играет сам по себе.

Значит, просто выделяем старшему время и место для его занятий, заботу о младшем берем на это время на себя, и объясняем маленькому:

– Брат занят. Не будем ему мешать! – и, конечно, найдем веселое и увлекательное занятие и для малыша. Еще проще, если старший займется своей работой, пока малыш спит днем, если сам он отдыхает в другое время.

Может показаться, что я предлагаю нечто трудоемкое. В действительности вы устаете гораздо меньше, чем если будете использовать приказы, запреты и наказания.

А вот доброта и любовь, с которой вы будете действовать, уверяю вас, очень заразительны. Еще более заразительны, чем пресловутый дурной пример! И очень скоро – даже сразу – вы увидите прекрасные плоды своих добрых трудов: победила дружба!

Чужой среди своих?

Вчера в магазине молодая мама спросила у меня совета, какую подарочную чашку выбрать. Просто я случайно оказалась рядом.

– А вы спросите свою малышку! – ответила я. Очаровательное существо лет четырех без колебаний указало на самое

симпатичное изделие. Мама почему-то промолчала, а я искренне похвалила выбор девочки.

Все дальнейшее путешествие по обширному торговому залу к кассам девочка держалась к моей тележке гораздо ближе, чем к маминой, показывала мне свои любимые витрины, и в заключение спросила:

– А вы завтра придете? Я с мамой приду!

Такие встречи вызывают у меня не столько умиление, сколько саднящую душевную боль. Почему чужая тетя, мимоходом сказавшая ребенку пару заслуженных (!) им добрых слов, становится ему дороже ближайших родственников?!

Ответ очевиден: да потому, что от родственников буквально доброго слова не дождешься! А одобрение, похвала, просто выражение какого-то нашего согласия, духовного единства нашему малышу не просто нужны – они ему жизненно необходимы. Это кислород, который питает растущую душу ребенка.

О материальной пище мы не забываем никогда. «Ложечку за бабушку, ложечку за дедушку…» Печеньице и сок на прогулку не забыть… А супчик доел? А еще котлетку?..

Малыш отворачивается, плюется, наконец, отталкивает тарелку: хватит! Но мы непробиваемы в своей воображаемой правоте.

А вот просит своей порции внимания душа ребенка: грудничок попискивает, подзывая мать. Ему одиноко, страшно, и страх этот нарастает с ужасающей быстротой. Разве мама не слышит этот крик души?

Слышит. Но стоит за дверью и мучается: входить или не входить? Дело в том, что много десятилетий назад чей-то извращенный (иначе не скажешь) ум изобрел какую-то очень странную с точки зрения здравого смысла педагогику. Ее постулаты дошли до нас в виде следующих расхожих фраз:

«Не надо брать ребенка на руки – разбалуете, потом с рук не слезет». (Но видел ли хоть кто-нибудь здорового умеющего ходить малыша, которому нравится все время на руках взрослого сидеть?)

«Не подходи к ребенку сразу, как тот заплакал, а то получается, что он тобой командует». (Полное искажение понятий, характерное для людей с ущербной психикой. А если больной или немощный просит о помощи – тоже отказывать, а то раскомандовался тут?)

«Нельзя показывать ребенку свою любовь к нему, а то возомнит о себе…» (Полный абсурд, но, к сожалению, цепко укоренившийся в нашем сознании. В результате наш

подрастающий ребенок легко уходит от нас в чужую среду, какую-нибудь секту, плохую компанию, влюбляется в человека, который нам категорически не нравится и ему совершенно не подходит… Лавина проблем. А все потому, что дома-то совсем уж холодно и неуютно из-за этой партизанской скрытой любви…)

Перечень можно продолжать. Смысл этого давно устаревшего метода ясен: духовно оторвать ребенка от семьи. Лет девяносто назад и в последующие годы это было очень актуально в свете государственной идеологии. Взамен человеку давалась мощная идеологическая поддержка общественных структур, коллектива, детских и юношеских организаций. Таким образом успешно выращивались прекрасные «винтики» общей государственной системы, добросовестные исполнители, «дети Октября», а не своих родителей.

Времена давно изменились, а родители бездумно копируют педагогику своих дедов и прадедов. Душа ребенка постоянно на голодном пайке!

Сами того не замечая, родители отталкивают ребенка от себя уже с первых месяцев общения… КУДА? ЗАЧЕМ?

…В утренней маршрутке, как всегда, было тесно. Машина еще не остановилась, когда малыш лет пяти с переднего сиденья встал на ноги и приготовился к выходу.

– Зачем встал? Сядь, я сказала! Ты не соображаешь? Сейчас ты у меня получишь! – с раздражением обрушилась на него мать.

Я не с Луны свалилась и прекрасно понимаю ее состояние: хроническая усталость, недовольство жизнью, беспокойство за здоровье малыша…

Но давайте постараемся понять и маленького!

Он не виноват, что своим появлением усложнил маме жизнь. Но он и безмерно украсил ее! О второй стороне медали мы в суете почему-то забываем…

Он не виноват, что мама оказалась инфантильно не готовой к тому, что забота о ребенке – это надолго. Интерес к малышу у многих и многих мам, к сожалению, слабеет так же, как к новой игрушке или кофточке, и взамен появляется неосознанное желание «отдать его в добрые руки»… Отсюда и это привычное раздражение в голосе, граничащее с ненавистью…

К сожалению, «добрых рук» хватает не на всех недолюбленных малышей.

Мы готовы первым делом осудить маленького. А хватит ли у нас духу вдуматься, что же и почему он делает, допустить, что прав именно он?

Ребенок любит мать истово, преданно, безоглядно. Это его природное состояние. Безусловная, безоговорочная любовь и

доверие к матери – просто условие выживания любого детеныша в природе. Начни пререкаться – живо какой-нибудь хищник съест! Да и съели по ходу эволюции всех «свободолюбивых» и «самостоятельных» не по возрасту.

Вот и наш утренний пассажир **хочет сделать что-то хорошее** для мамы, порадовать ее. Ведь он чувствует ее состояние и всем сердцем болеет за нее. Он просто не нашел ничего лучшего, как проявить свою энергию и готовность к действию…

Причина может быть и в другом: мальчик гиперактивен и просто **не может** долго находиться в одном состоянии. Но и в этом случае он ни в чем **не виноват**. Корни этого явления – в состоянии нервной системы ребенка. А это – забота родителей и следствие их действий, но в любом случае не вина малыша.

– Молодец, знаешь свою остановку. Только не забывай: рано вставать опасно, малыш. Посиди еще минутку! – вот что в действительности должна бы сказать мама мальчика.

Для меня до сих пор загадка, почему злобность и грубость нам даются легче и «лежат ближе», чем доброта и понимание.

Сравним: количество слов примерно одинаково.

Душевное усилие для доброй речи несравнимо меньше, чем то, что требуется для речи недоброй и грубой. Достаточно просто вздохнуть с облегчением, отодвинуть от себя это лишнее, злое напряжение. Пора осознать, что причина нашего невроза совсем не в действиях ребенка, и некрасиво срывать на нем свое недовольство чем бы то ни было.

Эффективность грубого окрика только кажущаяся. Если мы приучаем ребенка к окрикам, нам придется провести в окриках всю дальнейшую жизнь с ним. И жаловаться потом: «По-другому он не понимает!»

Но на кого мы жалуемся?

Доброта же эффективна стопроцентно. Не спешите возражать: «Разве всегда? А как быть, скажем, с малолетними преступниками?»

Дети-преступники – это результат преступной деятельности взрослых, и мы говорим сейчас не о них. Речь о том, каким голосом, с какой интонацией, какими словами обычная мамочка изо дня в день разговаривает со своим ребенком-дошкольником…

– Что вы привязались к бедной женщине, у нее забота – как прокормить ребенка, ей некогда рассусоливать! – скажет кто-то из моих читателей.

…Я перевела взгляд за окно. Рядом с нашей маршруткой затормозил у светофора роскошный «Мерседес». Водитель с гневно перекошенным лицом обернулся к заднему сиденью и что-то выговаривал маленькой съежившейся девчушке, из ее

печальных глаз катились слезы. Она тоже получала «добрые родительские пожелания» на предстоящий детсадовский день…

Вам очень нравится бить своего ребенка?

Да-да, я ставлю вопрос именно так. И давайте постараемся честно на него ответить.

– Человек всегда выбирает и делает то, что ему больше нравится, даже если ему кажется, что выбор ему навязан, – как-то сказал мой сын-подросток.

Думаю, он прав. Но, чтобы полностью и убедительно ответить на поставленный вопрос, зададим себе еще несколько.

Зачем мы наказываем ребенка?

Почему делаем это так, а не иначе?

Можно ли обойтись без наказаний вообще?

Итак, зачем мы наказываем ребенка? Ответ кажется очевидным: чтобы прекратить его неправильные действия, научить вести себя правильно и, наконец, чтоб он хорошенько запомнил эту науку!

Этот процесс предлагаю отобразить в виде вот такой формулы:

Наказать = остановить + научить + и что же еще?

Как мы называем действия типа «око за око, зуб за зуб»? Конечно, это месть. Малыш ударил соседа по песочнице – и получил от мамы по попе. Сделал плохо другому – будет плохо и тебе. Казалось бы, логично. Что ж, впишем это в нашу формулу:

Наказать = остановить + научить + отомстить.

А вот почему мы так легко и часто применяем физические наказания? Ответ тоже всем ясен: так проще. Проще шлепнуть ребенка, чем объяснять что-то. Шлепок понятнее. А главное – нам не надо напрягаться, думать, изобретать велосипед – физические наказания вроде даже Священное Писание одобряет, так что уж нам-то мудрить?

Ну и будем уж честными до конца: нам нужно сорвать на ком-то свое раздражение, которое неизбежно регулярно накапливается в процессе нашей непростой жизни, и сделать это проще и безопаснее всего именно на ребенке!

Конечно, не начальнику же грубить, хоть он и трижды неправ. Это повредит карьере. Смолчу. Вряд ли мое раздражение будет приятно и мужу. А я уже просто не могу держать в себе все эти отрицательные эмоции! Говорят, это даже и вредно, нужна разрядка. И вот когда мой малыш в чем-то провинился – я безудержно обрушиваю весь водопад эмоций на него…

Наша формула приобретает такой вид:

Наказать = остановить + научить + отомстить + сорвать злость.

В естественности, логичности и неизбежности наказаний многие родители вообще не сомневаются. А я хочу обратиться к мамочкам: скажите, пожалуйста, положа руку на сердце, жалеете ли вы спустя какое-то время о том, что наказали малыша?

– Да, – ответят девять из десяти мам.

– Часто, – добавит каждая вторая.

– Всегда, – скажут самые искренние. – Но ведь нужно!

А начни я говорить что-то о природных установках – приведут в пример медведицу, которая без долгих разговоров шлепает своих детенышей. Вот именно: без разговоров! А у человека есть неоценимое преимущество – речь!

Я предпочитаю уважать свою природу, прислушиваться к внутреннему голосу – голосу инстинкта, интуиции – к великой подсказке, которую заложил в нас Создатель. Это просто: если всякий раз после наказания малыша у меня плохо на душе, екает сердце или ноет совесть – значит, я делаю что-то не так.

Но что же именно? Поостыв, я всегда переживаю, что наказала ребенка сильнее, чем он заслужил. Поразмыслив, обнаружила, что точную, справедливую «дозу» наказания отмерить вообще НЕВОЗМОЖНО! По-моему, этому мешают две последние величины в нашей формуле. Да, там, где есть слепая злость и месть, для справедливости места нет и быть не может.

Получается, наказание ребенка **всегда** несет в себе элемент **несправедливости**. А несправедливость дети чувствуют особенно остро. Поэтому наказание оскорбляет, унижает, обижает, возмущает малыша, и именно эти чувства выходят на первый план. Вы замечали, как часто приходится слышать в разговоре взрослых:

– Родители часто меня лупили (шлепали, наказывали, секли…). **Не помню**, за что, – наверное, доводил…

– Однажды отец меня высек. За что – **не помню** уже. Но обиделся я на него страшно!

Так что же получается?! Мы стараемся, наказываем ребенка, чтоб он «запомнил эту науку на всю жизнь», а он на всю жизнь запоминает только обиду! Причем на нас же!

Я уже не говорю о том, что такие отношения и ребенка учат уважать и применять кулаки и силу, а не ум, сердце и совесть.

Словом, я совсем не хочу мстить своему ребенку за что бы то ни было. Это стыдно. Я не хочу срывать на нем злость – это несправедливо. Поэтому стыдно вдвойне. Я просто навсегда вычеркиваю понятия мести и злости из нашей формулы и из

своих отношений с малышом.

Но тогда наше «морально-математическое» равенство нарушается – наказание перестает быть таковым!

Наказать = остановить + научить + отомстить + сорвать злость.

Оказывается, наша родительская задача гораздо проще, чем нам казалось прежде: достаточно только остановить ребенка, когда он не прав, и объяснить, показать ему, как поступить лучше.

Все!

А чтобы по привычке не срываться на ребенка, полезно крепко-накрепко внушить себе:

• ребенок не навязывался нам и не просил его рожать – мы это сделали по **собственной** воле и ради собственного **удовольствия**;

• все, что нам не нравится в ребенке, – всего лишь точное отражение **нашего** характера и **нашего** поведения;

• поэтому пора перестать воспринимать малыша как противника, обузу и чуть ли не врага!

Его нужно просто любить и не скрывать этого.

И не верить древнему вранью, что плохим человек вырастает тогда, когда его «мало били». Плохой – это тот, кого в детстве МАЛО ЛЮБИЛИ.

Итак, пора переходить к практическим вопросам: что делать, если не наказывать? КАК остановить нежелательные для нас действия ребенка?

Тут, извините, приходится немного поработать. Причина повышенной нервности ребенка (а это всяческие капризы, нытье, гиперактивность, агрессивность, «вредничанье»…) – в первую очередь перенапряжение его нервной системы, которое возникает из-за НЕДОСТАТКА СНА и нездорового питания!

– Да нет, спит он нормально, сколько хочет, – тут же возражает мне мамочка. Но вскоре выясняется, что вечером малыш долго **не хочет** укладываться. А утром мама **будит** его перед своим уходом, «а то он расстроится, что не проводил». Нередко при этом и днем он **не хочет** ложиться спать.

Перед нами классическая картина самой тяжелой родительской ошибки.

Что нужно исправить?

1. НИКОГДА нельзя ребенка будить. Единственная уважительная причина для таких действий – угроза его жизни: землетрясение, пожар и тому подобное (не дай Бог никому!).

2. «Не хочет» в описанной выше ситуации означает «не может». Это известный в психиатрии эффект: переутомленный

человек хоть падает с ног, но уснуть не может, нервная система находится в такой вот парадоксальной фазе. Исправлять это нужно старательно и последовательно: хотя бы на пятнадцать-двадцать минут раньше укладывать малыша вечером, сдвигая каждый раз время его засыпания, пока наконец не придем к норме, когда ребенок засыпает в восемь-девять вечера.

3. Для этого просто необходимо изменить свой режим жизни: пораньше приходить с работы, чтобы иметь время спокойно пообщаться с малышом до его сна. Не принимать вечером гостей в то время, когда малышу пора укладываться. Не включать в этот час громкую музыку, телевизор и так далее. Словом, интересы ребенка и **заботу о его здоровье** необходимо **реально** поставить на **первое** место в списке своих дел.

4. Нам, мамочкам, желательно подготовиться к сложной для ребенка ситуации. Вот мы, например, отправляемся с малышом в магазин и заранее опасаемся скандала под лозунгом «Купи!!!». Ну, во-первых, хорошо высыпающийся, по-настоящему любимый ребенок таких скандалов закатывать просто не будет. А пока мы еще только на пути к этому совершенству, то поможем маленькому. Договоримся с ним заранее: мы идем покупать то-то и то-то, а на другое у нас денег не будет. В списке обязательных покупок предусмотрим что-то радостное для ребенка – с уважением к его просьбе, его мнению. По пути поговорим о том, как хорошо, что он (она) у нас уже такой большой и понятливый, а то вот с маленьким трудно ходить в магазины, малыши все время плачут – купи да купи! А разве возможно все купить – и в дом-то не поместится…

На эту тему можно веселиться в течение всего похода в магазин, да и позже. (Пофантазируем, например, что мы купили ВСЕ НА СВЕТЕ машинки или мячики, сколько времени – до старости! – понадобится, чтобы поиграть ВО ВСЕ куклы, и как это надоест, и тому подобное.) Если мы доброжелательны, терпеливы и искренни, скандалы исчезнут навсегда.

Подобным образом можно справиться и с другими сложными ситуациями, стараясь предотвратить нежелательное развитие событий, вовремя направить мысль ребенка в более продуктивном направлении. Если он агрессивен, драчлив – еще на подходе к детской площадке поговорим о том, как хорошо и интересно играть с другими ребятами, научим выражать свое недовольство словами, подскажем варианты доброжелательных действий, с помощью которых можно разрешать конфликты. Не забудем повторить, что другому человеку больно, когда ты его бьешь, и этого делать не надо. Даже если вы выращиваете бойца, солдата, думаю, ему не помешает в первую очередь быть человеком. А

бойцовские качества отрабатывать, например, на спортивных занятиях.

Ну а пока здесь, на площадке, нам придется быть начеку: вовремя перехватить, остановить руку своего малыша, когда он занесет ее для удара или царапанья «противника». Делаем это доброжелательно, но категорично и снова **добрым** голосом повторяем установку на «мирное решение вопроса». Например:

– Нет, так не надо делать, дорогой. Мальчик задел тебя нечаянно, и он сейчас извинится. Ведь вы же отличные ребята, а драться совсем незачем, это неинтересно.

А если «противник» и не думает извиняться? Все равно гнем свою линию, но стараемся никого из действующих лиц при этом не обидеть. Лучше, наоборот, укреплять уверенность каждого малыша в его «хорошести». Например:

– А, малыш просто еще не научился говорить «извини». Ничего, он скоро научится. Посмотрит на тебя и научится говорить вежливые слова. Ведь ты у нас добрый и вежливый человек.

Скорее всего, нас ждет не один и не два таких эпизода. И это нормально: не бывает обучения без повторения. Но нам хватит на это и доброты, и выдержки. Более того, так действовать гораздо **приятнее**, чем кричать на ребенка, ругать его или как-то еще наказывать. А главное – это **эффективнее**. Примерьте на себя: когда у вас возникает желание исправить свои ошибки и больше работать – когда начальник вас резко отчитал или когда похвалил и вежливо попросил обратить внимание еще вот на это и на то?

Ну вот, вы меня поняли.

И еще некоторыми мыслями хочется поделиться. Мы жестко, порой жестоко наказываем ребенка еще и потому, что подсознательно уверены в собственной безнаказанности. С этим заблуждением хочется поспорить. Да, малыш не может дать сдачи нам сейчас. Но ответ **по заслугам** мы получаем обязательно. Это характер подрастающего малыша, его поступки, которые могут принести нам тяжкие переживания, его судьба, наконец, которая может сложиться «необъяснимо» трудно и превратить нашу старость в кошмар…

Нет, это не мистика – при желании мы можем отыскать корни неудавшейся судьбы человека в тех переживаниях, которые выпали на его долю в детстве. И не надо забывать, что ребенок воспринимает все гораздо острее, чем мы, даже если внешне это выглядит так, будто ему все до лампочки.

Еще одна причина того, что мы наказываем ребенка, – наш страх. Да, мы боимся, что наше чадо вырастет, например, лживым, неуправляемым или безответственным человеком, и

стараемся навсегда пресечь подобные проявления. И с перепугу перегибаем палку: ругаем и высмеиваем малыша за прекрасные фантазии, наказываем за смелые возражения нам и непослушание, за то, что увлекся любимым делом и забыл выполнить поручение… А в действительности нам нужно ознакомиться хотя бы с элементарными сведениями о возрастной психологии ребенка и не торопиться думать о нем плохо…

В заключение скажу: мне очень нравятся дети. Не только свои, но и ученики, и подопечные, с которыми я работаю как няня, и те, кто просто играет рядом с нами на детской площадке. Это умные, талантливые, искренние люди, достойные настоящего уважения.

В наших отношениях просто не находится места для такого уродства, как наказания. Наказание в любой форме – битье, ругань, злые нотации, даже школьные двойки – это проявление нашей враждебности по отношению к ребенку. Применять их – все равно что чинить кувалдой компьютер или разбивать зеркала, если нам не нравится наше сегодняшнее выражение лица.

Заметьте: даже дрессировщики **животных** давно, еще в позапрошлом веке, отказались от метода кнута и пряника, оставив только «пряник»! Согласитесь, есть над чем поразмыслить и родителям.

…Плюс здравый смысл

Чувствую, у кого-то из моих читателей уже возникла мысль:

– Ничего себе! Любить и не требовать ничего? Так детки вообще на голову сядут!

Конечно, сядут. Если мы не включим в наши отношения великий и могучий Здравый Смысл. Что я понимаю под этими словами?

Наверное, мудрость, справедливость, терпение и – обязательно! – великодушие. Даже наоборот, великодушие нужно поставить на первое место, иначе справедливость может незаметно обернуться жестокостью, а мудрость подменится равнодушием.

Именно здравый смысл подсказывает нам, что **первое, чему нам стоит научиться, – это быть едиными со своими детьми, быть одной командой**, а не воспринимать свое чадо как противника, вечного оппонента, с которым нужно бороться, бороться и бороться. Именно такая позиция – установка на борьбу, негатив – звучит даже во многих ходячих фразах о детях и родителях. Тут и «маленькие бедки…», и «не давайте им

распускаться», и упомянутое «на голову сядут»…

Борьба предполагает своим результатом победу над противником или его уничтожение. Но нам-то нужно совсем другое – вырастить прекрасного человека! А между тем дух борьбы так глубоко впитался в наше сознание, что мы частенько вообще не замечаем, что по существу враждебно обращаемся со своим ребенком.

Помню две картинки, которые с удивительным постоянством повторялись всякий раз, когда я провожала своих ребят в Дом детского творчества.

В просторном холле, где дети переодевались и собирались в группы, чтобы отправиться по своим ансамблям и кружкам, эта семья невольно притягивала к себе внимание окружающих. Энергичная мама звучно, с металлом в голосе руководила своими дочками, а девчушки успевали не только сдать пальто в гардероб и переодеться в спортивные костюмы, но и поссориться между собой, помириться, подуться (по очереди) на маму, наконец, попрепиравшись, поладить и с ней и, получив по звонкому маминому поцелую, убегали в зал.

Было очевидно, что это привычный и постоянный стиль их общения – состояние хронической ссоры, которая то затихает, то вспыхивает вновь, несмотря на то что они любят друг друга.

На другую маму я обратила внимание только тогда, когда случайно оказалась на стуле рядом. Она говорила тихо, почти шепотом. Этот шепот меня и поразил. Он был каким-то свистящим, слова растягивались, как будто их выговаривали с мучением, а интонация… Это была интонация едва сдерживаемой ненависти!

Так мама разговаривала с дочкой – маленькой умненькой девочкой, которая делала все быстро и ловко. Дочка, похоже, изо всех сил старалась не огорчить мать. Мне показалось, что она прекрасно справляется с несложными сборами и без маминых указаний: порой эти распоряжения явно запаздывали.

Но маму это не радовало. Наоборот, ее раздражение нарастало. И когда девчушка, так и не сказав ни слова, наконец-то скрылась за дверью спортивного зала, я, признаюсь, вздохнула с облегчением. Если мне, постороннему человеку, было так тягостно выдержать эти несколько минут, каково же ребенку постоянно терпеть подобный «домашний театр»?

Да, я считаю, что такое отношение к детям – это поза, искусственная и надуманная. По какому-то трагическому недоразумению многие родители до сих пор считают, что на детей надо постоянно влиять, воздействовать, давить, чтобы «они стали лучше». И в подавляющем большинстве случаев такое

воспитание больше похоже на военные действия.

А ведь естественное, искреннее, настоящее наше состояние совсем другое: дети – это радость и удовольствие нашей жизни. Они от рождения прекрасны, чисты и талантливы. Они лучше нас, и это великолепно! Мы можем помочь им укрепить все эти достоинства, развить таланты, но лишь своей любовью, терпением и заботой.

Я далека от того, чтобы осуждать кого-либо из родителей, но повторяю снова и снова: давайте же взглянем на себя со стороны, поставим, наконец, себя хоть на минуту на место своего ребенка. Почувствуем, что он переживает по нашей воле, нашему капризу или несдержанности…

Ведь он беззащитен перед нами. А если раним его и мы – он беззащитен перед жизнью вообще.

…Моя коллега выбежала из кабинета начальника и, едва усевшись за свой стол, расплакалась. Ее сын-первоклассник поднял голову от тетрадки – после школы он всегда заходил к маме на работу сделать задание по математике.

Совсем малыш, он раньше всех нас понял, что сейчас нужнее всего его маме: отвлечь и порадовать! Он ласково тронул ее за руку:

– Мам, посмотри! – и протянул свой сегодняшний рисунок, под которым красовалась большая пятерка с плюсом.

– Ты оставишь меня в покое хоть на минуту?! – со всей яростью несправедливо обиженного человека обрушилась на него мать. – Надоел! Видеть тебя не могу!

Мальчишка шмыгнул за дверь и плакал уже в коридоре. Мама продолжала рыдать на своем рабочем месте, а мы, невольные свидетели происшедшего, пытались исправить эту чудовищную несправедливость.

Как объяснить маме, что это была не назойливость и бесцеремонность невоспитанного ребенка, а истинная, великая Любовь? Как помочь ей увидеть то, что видели мы: боль за нее в глазах мальчишки и нежность, и что-то еще, чего и не ожидаешь от ребенка, – какое-то взрослое рыцарство?

Средство от таких болезненных ошибок мне пока видится одно: не думай о ребенке плохо, не жди от него зла, не подозревай, что он способен на плохое! Он может сделать дурное разве что по незнанию или неопытности. Так научи, объясни, помоги…

И это **второй закон моего здравого смысла: ожидай от ребенка только хорошего – и он оправдает твои ожидания**.

Третий закон – природная сообразность. Понятие это очень широкое и включает в себя принципы натуральной гигиены,

заботу о хорошем физическом и психическом состоянии малыша и – обязательно – его социальную адаптацию. Ведь человек – существо общественное. Все это стараюсь делать не бездумно, а сверяясь с единственным авторитетом – природой. Уж она-то всегда даст верную подсказку. Проблема в другом: сможем ли мы ее правильно понять?

…Мои соседи по домику на юге приехали на отдых с двумя детьми. Одному не было еще и года, старшему шел четвертый. Подвижные и энергичные, они куролесили каждый вечер почти до полуночи, да и днем отдохнуть укладывались редко.

Неудивительно, что не раз и не два за день то один, то другой малыш начинал капризничать, часто между ними возникали шумные стычки, переходящие в плач в два голоса. Наконец, я решилась спросить, почему дети так мало спят.

– А мы по природе! – ответила мама. – Не хочешь – не спи! Зачем ребенка к чему-то принуждать?

И снова в их комнате допоздна горит свет, играет музыка, взрослые ведут свои разговоры…

Похоже, мои соседи просто перепутали два понятия. «По природе» совсем не означает «как попало» или «как получится».

Действительно «по природе» этот процесс выглядел бы так: садится солнце, стихают голоса птиц, сгущаются сумерки. Искупавшись в нагревшейся за жаркий день воде, люди с удовольствием укладываются отдохнуть в долгожданной прохладе. Кругом тишина, лишь шелестит листва… «По природе» это происходит никак не позже двадцати двух часов даже летом, а зимой – как минимум тремя часами раньше.

Как мы заметили – по природе условия для сна выглядят совершенно иначе, чем те, что создали для своих малышей эти молодые родители.

Кстати, по природе дети – замечательные существа: жизнерадостные, толковые, дружелюбные и покладистые. Ведь бестолковых неслухов природа отсеяла еще на заре человечества. Так что в основном проблемы, которые связаны с воспитанием ребенка, взрослые создают себе исключительно САМИ.

Что делать, если…

Малыш обижает близких: бьет, кусает

Долгое общение с детьми и наблюдение за поведением малышей привели меня к выводу, что дети подобным образом могут вести себя тогда, когда не уверены в нашей любви к ним,

когда им не хватает того количества внимания, которое мы им уделяем. Потребность в любви (любви, выражаемой словами, лаской, похвалой и так далее) у ребенка так велика, что он готов ЛЮБЫМ способом, даже невыгодным для себя, обратить на себя наше внимание.

Я на такие проявления стараюсь отвечать позитивом (нет, не хвалить за плохой поступок, а НАЧАТЬ с похвалы: «Ты такой хороший мальчик, я тебя очень люблю. Не делай так, а то мне больно. А я хочу тебя обнять!»). И показываем малышу, как лучше выразить свои добрые чувства: погладить маму, принести ей, что она просит, обнять…

Стараюсь не «клеймить позором» ребенка, а спустить на тормозах: ты ошибся, наверное. Ты не хотел мне сделать больно, ты же мой любимый…

Такое наше встречное доброе поведение, часто упреждающее, без осуждения малыша, исправляет даже манеру жестоко кусаться у детей трех-четырех лет (был у меня и такой запущенный случай).

А вот оставлять без внимания поступки малыша, когда он обижает другого человека, причиняет ему боль, считаю неверным. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПО-ДОБРОМУ объясню, как сделать иначе, что сказать, как поступить, чтобы достичь цели мирным путем. Проговорю за малыша нужные слова, если он не умеет или уперся, разрешу ситуацию вместе с ним, от его имени, обучая алгоритму доброго поведения.

ДОБРОТА в воспитании ЭФФЕКТИВНА СТОПРОЦЕНТНО!

Ребенок капризничает, вредничает, не слушается

Наладить ровные, разумные, дружеские отношения с ребенком помогает здравый смысл. Первое – учимся выдержке. Вдох-выдох – вместо раздражения. Запрещаем себе срываться. Делаем своим правилом добрый взгляд на ребенка. Затем выбираем из двух зол меньшее. Если малыш привык добиваться своего криком, капризами – это надо менять, иначе ему самому будет трудно общаться с людьми. Позиция отвечать тем же – то есть упрямством на упрямство или возмущением на возмущение – неэффективна.

Делаем так: учимся дружить. Кричит? Ласково и спокойно отвечаем: «Извини, но когда ты говоришь таким голосом, я ничего не понимаю! Скажи, пожалуйста, понятно!» Крик повторяется? Продолжаем гнуть свою линию: «Милый, я очень хочу тебе помочь, но не поняла ни слова, очень громко ты говоришь!» Как

только появились проблески нормального тона – сразу хвалим, отвечаем, закрепляем успех.

Вместо сборов на прогулку бегает по дому с одеждой? Ну, можем весело поиграть вместе пару минут, а потом выруливаем на нужные дела: ой, а качели сейчас как раз свободны, надо скорей выходить на улицу, а то не успеем – другие детки уже одеваются-собираются! То есть стараемся не давить, а заинтересовать.

Вредность появляется от внутреннего дискомфорта. Постараемся разобраться, откуда она берется. А пока размышляем над этим, учимся общаться с малышом без противопоставления, без борьбы, как друзья – доверительно, спокойно, великодушно. Вырывает книжку? Скажу: о нет, с книжками так нельзя, я их очень люблю. А если дергать – книжка порвется. Как же я тебе тогда сказку почитаю? Без сказки останешься? Мне тебя жалко! Не дергай так страницы, ладно?

Закатывает истерику? Пережду истерику, проговаривая что-то доброе и вразумляющее вроде вышесказанного, помогу потом настроиться на хороший лад, отвлеку каким-то приятным и полезным делом…

Как вы уже поняли, самое трудное – справиться с собой, научиться быть постоянно РАЗУМНО доброй по отношению к малышу. Но это вполне возможно, если поставить перед собой такую задачу.

А когда с собой справимся, на перестройку отношений с маленьким ребенком может понадобиться уже не так много времени – буквально несколько дней. Когда дружим – дисциплина появляется сама собой, капризы исчезают в принципе, ребенок становится вполне вменяемым и отзывается на все наши слова.

Малыш сосет пальцы

Обоснованным мне кажется мнение, что сосание пальцев связано с психологическим состоянием малыша. Сосательные движения успокаивают ребенка в отсутствие мамы и всякий раз, когда он чувствует себя одиноким или грустит по какой-то другой причине. Но это касается именно сосания пальцев, как соски-пустышки. А просто палец во рту может означать, что зубки еще растут или малыш занят исследовательской работой – что это там такое…

Подобная ситуация была у нас с малышом, который рано остался без грудного вскармливания. Кроме того, эта склонность,

можно сказать, наследственная – пальцы сосали в детстве и его родители. Для ребенка сосание пальцев было своеобразной психотерапией перед сном, и мы не боролись с этим, так как реально помочь могло разве что кормление грудью, а это было невозможно.

Отучился сын от такого засыпания уже во вполне сознательном возрасте, лет около пяти, и чисто на положительных эмоциях: убеждали, хвалили, поддерживали, праздники семейные устраивали в честь его успехов…

«Сосательный» палец почти не отличался от нормального. Хотя у меня, мамы, которая в детстве сосала два пальца, они тогда были заметно тоньше. Но это быстро прошло после отказа от сосания, тоже примерно в пятилетнем возрасте. Надо сказать, что меня и грудью кормила мама немало, намного больше года. И тем не менее… Может, это из-за особенностей нервной системы? Более впечатлительный ребенок так сам себя успокаивает, что ли…

Еще есть мнение, что сосание пальца меняет прикус. По нашим детям этого не скажешь. Зубы выглядят одинаково у сосавшего палец и у не сосавшего ни пальца, ни соски. Зубы расположены так же, как у родителя, чью форму челюсти они унаследовали.

В любом случае не предпринимаем никаких резких и срочных мер. И, конечно, не осуждаем – прямая критика только самооценку малышу занижает, а пользы от нее никакой. По-доброму советуем, ласково напоминаем, хвалим…

Находим убедительные именно для нашего ребенка аргументы против этой манеры.

«Так (с пальцем во рту), ты, например, похож на маленького медвежонка, а когда не берешь пальчик в рот – на большого мальчика, который уже как папа все умеет…»

Или: «Ой, жалко, что пальчик опять слюнявый, а я тебе новую книжку хотела дать! Сходи-ка быстренько вымой ручки и вытри!»

Для себя я сделала такой вывод: пальцы сосет малыш более впечатлительный, ранимый, чуткий, отзывчивый. Соответственно, и общаться с ним надо мягче, бережнее, не торопиться «закалять» жесткими мерами, а помогать окрепнуть его душе и воле. Такой малыш может вырасти человеком исключительного благородства, самоотверженности, честности и, кстати, стойкости! Но есть опасность, что если поспешим упорно лепить из него «настоящего мужчину», то превратим его в закомплексованного человека.

Малыш стал мочиться в постель (мы переехали, и он скучает…)

У вас чудесный мальчик, он человек прекрасной души, чуткий и впечатлительный. На месте мамы я бы действовала так:

1. Решительно запретила бы себе (это относится и к другим взрослым в окружении ребенка) досадовать и огорчаться по поводу мокрой постели ребенка, тем более показывать эту досаду и недовольство. Даже мое молчание малыш воспримет как упрек. Поэтому мне нужно стать оптимистично-уверенной: с этой временной неприятностью мы скоро справимся!

2. Больше всего в этой ситуации страдает сам малыш, поэтому надо постоянно показывать ему, что наша любовь к нему незыблема и безгранична, и такая ерунда, как мокрая простынка, не способна ее поколебать. Ведь дети в таких ситуациях подсознательно пугаются того, что родные не будут их любить!

3. Можно помочь маленькому и так: не поить его перед сном чаями и соками. Раньше рекомендовали кисели, и это себя оправдывало. Очень важен и режим сна: необходим достаточный сон, в том числе дневной. Тревожное настроение мешает малышу засыпать, а потом сказывается переутомление, и он спит беспробудно, не замечая, что пора встать на горшок. В любом случае дитя в этом не виновато.

4. Судя по всему, причины такой ситуации – в основном в переживаниях малыша. Жизненные обстоятельства могли поселить в его душе тревожность, некоторую неуверенность в себе, что влечет за собой заниженную самооценку. Это нервное напряжение и проявляется в таких вот физиологических неприятностях.

Это можно исправить, создавая вокруг ребенка атмосферу постоянной и безоговорочной любви и поддержки. Я бы использовала (и сама бы создавала) любой повод, чтоб похвалить малыша – раз десять-пятнадцать в день, не меньше. По поводу мокрой постели говорила бы, например: «Да ладно, не огорчайся, это скоро само пройдет. Это у многих бывает – даже у больших. Например, когда очень устал. Вот в выходные, мой дорогой, выспишься, отдохнешь как следует – и сам увидишь, все будет налаживаться!»

Иначе говоря, постоянно даем маленькому установку на положительный исход событий.

Даже если никаких изменений к лучшему пока не заметно, следует найти, за что стоит похвалить ребенка.

5. А всякую критику в адрес малыша исключила бы вообще. Необходимые по жизни замечания всегда можно сформулировать в виде пожеланий и добрых подсказок.

Наша задача – снять напряженное внимание к этой проблеме, которое только мешает маленькому, и укрепить его уверенность в

своей «хорошести» и нашей любви к нему.

Ребенок тащит в рот все, даже камешки. А если запрещать – получается еще хуже!

Да, вы правы: запрет в таких случаях не действует, малыш играет с нами в «Ну-ка, отними!».

Подобный случай у меня был, только ребенок собирал и совал в рот окурки (!), и мама ничего не могла с этим поделать. Сразу скажу: у меня он не донес до рта ни одного, а очень скоро об этой проблеме мы вообще забыли. Что я делала?

1. Не спускала глаз с малыша, чтобы вовремя остановить его руку. Отвлекала интересными занятиями.

2. Честно высказала и (постоянно повторяла) свое мнение об этом. Если малыш уже сам ходит, он прекрасно нас понимает. Наверное, мои искренние отвращение и брезгливость, написанные на лице, были достаточно убедительны. И комментарий: как плохие дядьки курят, потом эту гадость тут разбрасывают…

3. Не осуждала, а жалела малыша: «Ты такой хороший, я не хочу, чтобы ты заболел от этой грязи!»

4. Нашла другие варианты прогулок: вместо игры на детской площадке, где сами взрослые нередко мусорят, мы освоили пеший маршрут по чистому бульвару, к другой площадке…

5. Очень важно заменить нежелательные действия малыша другими, позитивными, дать ему другой, добрый пример. Вместо того чтобы собирать окурки руками и тянуть их в рот, мой малыш очень скоро аккуратно подцеплял их на лопатку и относил в урну – ну не мог он терпеть неопрятность! А руками уже и не брал – ведь мы посмотрели и обсудили, как работает дворник – в перчатках, веником и совком…

6. Хвалила малыша всякий раз за выдержку, аккуратность, за разумное поведение – за все! Даже с опережением: «Ты у нас такой умный, хороший мальчик. Конечно, ты никакого мусора не будешь на улице собирать. Это ты раньше просто по ошибке иногда делал – маленький еще был!»

По поводу камешков можно сказать так: «Они зубки тебе попортят! Зубки могут сломаться – как же тогда кушать? Нет, я не хочу, чтоб ты у меня голодный ходил! И беззубым быть некрасиво!»

Нелишне научить и разумной брезгливости: тут собаки бродячие писают!..

Главное – не осуждаем малыша, а жалеем и оберегаем от

неприятностей. Добрые дружеские отношения гораздо эффективнее, чем командно-приказные.

Интерес к камешкам можно повернуть на пользу ребенку: вместе наберем их для дренажа в цветочный горшок, например, а потом вместе посадим туда цветок.

Кстати, для развития мелкой моторики камешки – это очень полезный материал.

4
Еще раз о главном

Из семейной хроники

Когда свои полвека оказываются на поверку лишь коротким разбегом, внезапно понимаешь, что и дважды столько – совсем немного. Тогда приходит настоящее понимание истории, которую примеряешь на себя и принимаешь как свое. И как близки и понятны становятся казавшиеся прежде далекими и незнакомыми родственники!

Поэтому хочется сказать так: совсем недавно, сто с небольшим лет назад, жила одна девушка. Семья, в которой она выросла, была очень религиозной. Отец, прокурор Вологодской губернии Дмитрий Николаевич Нечаев, и мать, Екатерина Васильевна, строго придерживались канонов православия.

Неудивительно, что они не одобрили выбора дочери – юная Лариса Дмитриевна намеревалась выйти замуж за «безбожника и вольнодумца». Они познакомились на свадьбе родственницы и сразу понравились друг другу. Так закончился первый выход Ларисы Дмитриевны в свет.

Сергей Дмитриевич Николаев был из разночинцев – сын детского врача московской больницы. Прокурор не разрешал дочери выходить замуж за ее избранника. Тем не менее молодые добились своего. Лариса Дмитриевна поехала к святому чудотворцу Иоанну Кронштадтскому. Только его благословение на брак смягчило непреклонность отца.

Так заведено, что именно женщине приходится на разных этапах жизни переживать большие перемены – и приноравливаться, вживаться в них, впитывать и осознавать как свое то, что прежде, может быть, было далеким и чужим.

Ларисе Дмитриевне пришлось поменять место жительства, образ жизни и даже тип питания. Молодая семья поселилась в собственном доме Сергея Дмитриевича в Москве, у Патриарших прудов, и впереди было так много переездов…

Сергей Дмитриевич, как человек демократических взглядов, был против прислуги в доме. Трудно представить, но Лариса Дмитриевна действительно управлялась со всеми домашними делами сама – даже тогда, когда один за другим стали появляться дети. Их выросло в семье шестеро – пятеро сыновей и дочь (еще трое умерли в младенчестве).

Сергей Дмитриевич был единомышленником Льва Толстого, и вегетарианство стало правилом и в его семье.

Лето за летом семья снимала дачу именно в Ясной Поляне. Переводчик, публицист, Сергей Дмитриевич был одержим тогда идеями американского экономиста Генри Джорджа о едином земельном налоге и сумел заинтересовать этим Льва Толстого. Они многократно обстоятельно обсуждали эту тему с Львом Николаевичем. Толстой нередко писал предисловия к статьям Николаева. В издательстве «Посредник» выходили брошюры с их работами.

Интересы мужа вполне разделяла и Лариса Дмитриевна. В Москве она активно работала в вегетарианском обществе, организовывала столовые, где посетителям предлагались разнообразные и вкусные, но исключительно вегетарианские блюда.

Кстати, в том же «Посреднике», в серии «Для интеллигентных читателей», в 1904 году вышла и ее брошюра «Сто вегетарианских блюд» с таким эпиграфом:

«До тех пор, пока будет существовать система убийства животных и поедания трупов как общепринятый обычай, для человечества не может наступить период истинной культуры» (Даумер).

Давайте вместе перелистаем дневник домашнего врача и друга Л. Н. Толстого Д. П. Маковицкого, который он назвал «У Толстого, 1904–1910 гг.» (другое его название – «Яснополянские записки»). Упоминаний о семье Николаевых в нем немало.

Автор пишет о Сергее Дмитриевиче: «Это правдивый, добрый человек». Приводит слова Толстого: «Николаев – удивительный человек. Весь отдался распространению мыслей великого, замалчиваемого Генри Джорджа. Живут без прислуги, пятеро детей. У него дом в Москве. Ренту со своей земли – 500 рублей – отделил и обращает на общее дело».

Читаем дальше.

«5 июня 1905 г. Лев Николаевич сегодня ездил верхом к Николаевым, которые живут на даче у Красноглазовой. Лариса Дмитриевна жаловалась, что не может ничем другим заниматься, так поглощено все ее время и силы детьми. Когда оба близнеца кричат – не знает, где голова у нее. Лев Николаевич сказал ей, что, воспитывая детей, она делает самое главное и все, что должна делать».

«8 февраля 1906 г. Приехали И. Ф. Наживин и С. Д. Николаев в поисках земли – купить или нанять, где бы жить с семьей, работать и кормиться с земли. Лев Николаевич одобрил их намерения».

«5 мая 1906 г. Говорили о воспитании детей. Николаевы решили своих детей не отдавать в школу. Лариса Дмитриевна надеется, что дети не будут учиться в школе. Она как училась – получила золотую медаль, а осталось в памяти только то, чем интересовалась, чему выучилась помимо школы. Лев Николаевич сказал: “Самобытное осталось”».

«23 марта 1908 г. Юлия Ивановна рассказала про московских друзей: Л. Д. Николаева родила, поперечное положение, ребенок жив, но у него сломана рука. Сергей Дмитриевич невыспавшийся, измученный, но бодрый, желает приехать…

Летом вся семья, как обычно, на даче в Ясной Поляне».

«16 июня 1908 г. Вечером Лариса Дмитриевна говорила, между прочим, о том, что они, не имея прислуги, сделались прислугой своих детей, что этого не должно быть, что старших мальчиков так же следует приучать нянчить детей, как старших девочек. Л. Д. нервная. Жаловалась, что при такой занятости детьми некогда ни думать, ни читать. Лев Николаевич: “Закон жить в любви со всеми тем и хорош, что его всегда можно исполнять: и когда некогда, и с больной печенью”».

Если в официальную школу дети Николаевых действительно так и не ходили, то первый учитель, кроме родителей, у них все-таки был. И какой! В дневнике Маковицкого за август – сентябрь 1909 г. читаем:

«Вечером у Льва Николаевича школа. Пришли Валек, Роман, Танечка Николаевы и один мальчик из деревни. Лев Николаевич ими занялся».

Почему же дети так и не ходили в обычную школу?

Их родители ставили нравственность гораздо выше той образованности, которой добивается обычное учебное заведение. В нем детям наполняют головы массой ненужных сведений, а нравственного воспитания, как в семье, ребенок не получает.

Надо сказать, жизнь доказала их правоту. Дети Сергея Дмитриевича и Ларисы Дмитриевны в свое время экстерном освоили школьную программу самостоятельно или на рабфаках, каждый получил и хорошую профессиональную подготовку, трое из шестерых окончили вузы, защитили диссертации, стали учеными.

А главное – все они сохранили дух своей семьи, интеллигентность, надежность, ответственность друг за друга, добрый взгляд на окружающий мир, несмотря на все испытания, которые выпали им в жизни.

Но вернемся туда, в начало двадцатого века. Так или иначе, колесо истории задевало каждую семью. Зимой 1905 года в Москве стреляли на улицах – двенадцать дней подряд. Тем, кто

искал своих близких, полиция показывала груды трупов в сараях за Пресней…

Сергей Дмитриевич последовательно вел свою просветительскую работу, как сказали бы сейчас, по реформированию экономики страны. Снова и снова обращался для обсуждения этой темы к Столыпину. Как знать, состоялась бы эта встреча, удалось бы ему доказать свою правоту – может, по-другому развивались бы дальнейшие события…

Семья, как корабль в бурю, твердо держала свой курс. Вспоминают, Сергей Дмитриевич тяготился своим домом. Говорили, что и плату с жильцов он собирал слишком «интеллигентно». Многие пользовались этим: попросту не платили вообще.

Наконец Николаевы оставили дом у Патриарших и перебрались на юг, на Кубань. Поселились на хуторе недалеко от станицы Белореченской. Городская жительница, Лариса Дмитриевна осваивала сельский уклад жизни в самом, наверное, сложном варианте.

Родные вспоминают, что мягкая, добрая, очень деликатная, она по характеру так и осталась «генеральской дочкой» в самом хорошем смысле этого выражения.

Здесь застала их докатившаяся и сюда волна Гражданской войны. Голод, болезни, поденная работа – подросшие дети с молодой неуязвимостью преодолевали все.

Красные, белые, зеленые сменяли друг друга. Над хутором гремела артиллерия.

Бывало еще страшнее. Как-то, расположившись на ночевку, красные взяли в заложники старшего сына Валентина – с обещанием: если их кто потревожит, он будет расстрелян. К счастью, ночь прошла тихо, набегов других банд не было…

Смерть просвистела мимо и одного из младших – двенадцатилетнего Юрушки (в будущем это доктор медицины, профессор Ю. С. Николаев, разработчик метода РДТ – лечебного голодания. И – дедушка наших детей). Поехав на подводе в станицу Ханскую, он должен был вернуться к вечеру. Однако знакомый шепнул:

– Не езди. Останься ночевать.

Он послушал совета. Его спутники, тоже подростки, предупреждением пренебрегли и были по дороге убиты. Кому могли помешать, на пути какой кровавой разборки оказались безвинные дети?

Война войной, но жизнь брала свое. Старший сын умело объезжал лошадей и выгодно их продавал. Семья обзавелась трактором «фордзон», сноповязалкой, неплохо зарабатывала.

Но беда семью не обошла. Заболел и умер Сергей Дмитриевич. Друзей-толстовцев, с которыми здесь дружили семьями, молодая советская власть отнесла к кулакам и поставила вне закона.

Лариса Дмитриевна с младшими детьми вынуждена была вернуться в Москву. Двое старших сыновей к тому времени стали уже самостоятельными.

Но понятие семейного гнезда не исчезло, не растаяло в суете. Теперь этим гнездом стала комната в коммуналке в Кадашевском переулке. Сюда взрослеющие дети приходили с друзьями, с любимыми, приносили своих новорожденных детей.

А прекрасный южный край навсегда остался в памяти молодых Николаевых как вторая родина. Они со временем вернутся в Краснодар – один, другой…

В памяти внуков Лариса Дмитриевна осталась доброй, заботливой, хлопотливой бабушкой, которая всегда с удовольствием и изобретательностью варила обеды на всю многочисленную семью.

Особенно нравилось ей приготовить чисто вегетарианское блюдо, видом и вкусом изображающее мясное. Эта любимая шутка бабушки живет в семье и два поколения спустя. Остались у внуков и ее письма – милые, нежные, немного смешные, со стихами и рисунками. Удивительно, сколько доброты и любви было в ее душе, несмотря ни на что…

Многотрудная жизнь Ларисы Дмитриевны оборвалась в 1956 году, когда ей было за восемьдесят. Но, говорят, человек жив, пока его помнят. Лариса Дмитриевна была счастлива в детях, и в многочисленных потомках живет дух ее с Сергеем Дмитриевичем семьи – молодой, энергичной, полной светлых надежд и силы. Как тогда, сто лет назад.

– О, опять по прабабушкиному рецепту! – мои мальчишки с удовольствием пододвигают к себе полные тарелки. Я смотрю на них, и в голову приходит веселая мысль: а ведь по прабабушкиному рецепту у нас не только еда, но и многое, многое в жизни.

Да, как-то само собой получилось, что и наша семья немаленькая, и из Москвы уехали в Краснодарский край, и детям нашли экспериментальную школу, где на первом месте – забота о воспитании нравственности.

Истинное не стареет.

Еще раз о главном

Ну вот, вы почти дочитали эту книгу, и, надеюсь, вам уже понятен дух и смысл нашей домашней педагогики. Теперь еще несколько слов для родителей, которые хотят идти этим путем.

ОПОРЫ ДЛЯ СЕБЯ

1. Ребенок – это подарок судьбы, и мне исключительно, невероятно повезло, что он у меня есть!

Именно такое настроение охватывает нас в первые часы и дни после появления малыша. Но часто повседневные заботы очень скоро отодвигают это ощущение сначала на второй план, а затем все дальше и дальше в глубины нашей души. Первостепенным нам кажется уже что угодно: бытовые мелочи, какие-то споры с родственниками, ситуация на нашей работе или школьные оценки ребенка.

И только серьезный стресс или разлад в повседневном течении жизни заставляет вернуться к этому важнейшему в нашей жизни ощущению. И вот тогда мы можем поистине творить чудеса: преодолевать непреодолимые препятствия, налаживать, казалось бы, необратимо разрушенные отношения и открывать в себе и другие неординарные возможности ради того, чтобы сделать своего ребенка счастливым.

Мне кажется, полезнее и практичнее не стесняться этого первого родительского восторга и не прятать его со временем слишком далеко в недра души. Если мы почаще станем вспоминать этот настрой в трудную минуту усталости или раздражения, то нам гораздо легче будет справиться с негативом.

Не получается восстановить в душе радостное настроение? Одолевают отрицательные эмоции? Просто проговаривайте – хотя бы мысленно – фразу, вынесенную в заголовок, и она сделает свое дело.

Здорово также помогают ласковые слова, которыми вы называете своего малыша. Когда мы мысленно искренне повторяем их в печали или в разлуке, в минуты огорчения или разочарования, то они волшебным образом восстанавливают настоящую, правильную картину нашей жизни. А она такова: наш малыш – это подарок судьбы, и нам исключительно, невероятно повезло…

Вот таким простеньким способом можно добиться великой цели – создать настрой стабильного счастья и радости в нашей родительской душе, а значит – в жизни нашего ребенка!

Это база, которая необходима нам, родителям, хотя бы потому, что мы намерены идти дальше и укреплять в себе

привычку быть добрыми, великодушными, ответственными – по-настоящему взрослыми людьми.

2. Мама – фея

Хочу сказать, что маме подвластно гораздо больше, чем может казаться.

Судите сами. Личность человека формируется, скажем, благодаря трем мощным факторам. Это наследственность, воспитание и самовоспитание.

Итак, о наследственности. Если малыш характером пойдет в маму или в ее родню, это не будет для нее большой неожиданностью.

Плюсы и минусы своего характера мне давно известны. Я могу опознать их еще в раннем возрасте малыша. А значит, есть время кое-что ненавязчиво скорректировать. То же самое можно сказать и о чертах характера моей родни.

А если ребенок весь в папу? Но ведь папу для своих детей выбираю тоже я. Значит, его характер меня вполне устраивает, и меня только радует, что они так похожи.

Словом, нет оснований ждать каких-то неожиданных неприятностей со стороны наследственности (я говорю, понятно, о нормальных семьях).

Воспитание. Если я сама занимаюсь ребенком по принципам нашей домашней педагогики, то он растет спокойно и радостно, без капризов, «вредничанья» и прочих проблем. Благодаря этому прекрасному фону он получает все возможности для всестороннего развития.

Как видим, в наших руках минимум две трети факторов, влияющих на становление нашего чудо-чада. Иными словами, все, что мне нравится или не нравится в моем ребенке, идет в основном от меня, и в моих силах сделать что-то лучше. Так что мама – это поистине всемогущая фея для своих детей. В ее силах вырастить детей такими, какими она мечтает их видеть.

3. Вершки и корешки

Наше общение с маленьким ребенком можно представить в виде развесистого древа с густой кроной и богатой корневой системой. Корешки – это наши сегодняшние дела, ветки – их последствия.

Вот, скажем, мы качаем малыша на руках, поем ему колыбельную каждый вечер. Это «корешок». Что он даст ему в будущем?

А вот что: чувство защищенности, внутреннего покоя в раннем возрасте, потом стойкий характер, позитивный взгляд на мир, душевное равновесие. Отсюда – еще масса последствий, причем со знаком плюс.

Или пытаемся «переупрямить» плачущего малыша, не реагировать на его крик. День за днем стараемся таким образом приучить его к самостоятельности. Такой «корешок» тоже даст богатые побеги. Но вряд ли они способны порадовать. Плаксивость, непослушание, проблемы подросткового возраста… Вероятность такого развития событий вырастает в разы.

Получается, пока ребенок мал – даже обычные на первый взгляд наши дела и решения становятся для него судьбоносными.

Три эти мысли я не зря называю опорами. Если мы помним о великой ценности, которой наградила нас судьба (опора 1), если мы уверены в своих силах (опора 2) и понимаем свою ответственность (опора 3), то уже гораздо легче оставаться всегда в рамках здравого смысла.

…Я удивленно оглянулась на крик. В магазине было не так много народу, спокойные пенсионерки рядом со мной внимательно изучали надписи на упаковке. Они тоже подняли головы.

По проходу двигался молодой папа, толкая перед собой прогулочную коляску с ребенком. Его дочка, лет полутора от роду, попыталась показать ему что-то, издав глубокомысленное «Э-э-э!». Ну, не хватает еще человеку в таком возрасте словарного запаса. Тут опять раздался так потрясший нас громкий раздраженный крик:

– Замолчи! Что ты орешь, истеричка?!

Выглядел этот папа вполне благополучным человеком. А мне подумалось: если на людях бедной малышке так достается, то что же этот папочка дома творит?

Понимаю, у молодых родителей в их первые полтора-два года в этом качестве накапливается усталость. Но вот так выплескивать ее на ребенка нельзя. Это стыдно. Стыдно перед ребенком.

Через несколько минут мы встретились снова, у кассы. Молодой родитель выглядел уже вполне адекватно.

Может быть, ему не хватает совсем немногого – собраться и искоренить свою эмоциональную расхлябанность, нервную распущенность. И названные нами опоры могут стать в этом благородном деле очень полезным подспорьем.

Многодетная – значит нормальная

Вот опять: на целый час телепередача, приличные вроде люди обсуждают многодетность как явление. И на некоторых лицах – почти брезгливость. Потому что расхожее общественное мнение

представляет многодетную семью как кучку нищих, обделенных судьбой, невоспитанных детей, которых родители нарожали вследствие своей необразованности и убогости мышления. И передача, судя по всему, это мнение никак не изменила к лучшему.

Попробую это сделать я.

«Зачем вам это?»

У большинства людей есть любимое занятие. Может быть, вам нравится любоваться собой, изобретать новые наряды и необычный макияж. Может, вы любите вязать или обожаете путешествовать. Или у вас поет душа, когда вы ухаживаете за любимыми грядками. В общем, если есть дело, которое вас захватывает, радует душу, которым вы готовы заниматься сутками – вы меня поймете.

Мое хобби – рожать и нянчить детей. А потом любоваться тем, что из этого получилось. Сознание, что ваш ребенок – взрослый, самостоятельный, хороший человек, который адаптируется в жизни уже и без вашей помощи, поверьте, вызывает в душе такой же восторг, как и тот момент, когда вы только произвели его на свет.

«О детях бы подумали!»

Считается, что детям в многодетной семье расти трудно, и каждый из них мечтает быть единственным ребенком у родителей. При этом мнения детей в действительности не спрашивают – взрослым же и так все понятно. Вот тут не обойтись без истории.

…Мой дед по матери погиб, не увидев, как единственная дочка научилась как следует ходить. В шестнадцать лет мама осталась круглой сиротой, а война стерла все следы даже дальних родственников. Своим детям она такой судьбы не желала и родила всех, кого послала судьба. Я оказалась средней из пятерых.

Брат оказал неоценимое влияние на развитие моего ума, поскольку увлекался математикой, физикой и астрономией, а сложность всевозможных задачек проверял на мне. Старшая сестра познакомила меня с богатством мировой и российской литературы, благо книг в доме были сотни – родители собирали для нас большую библиотеку. Младшие сестры научили

заботиться о ближних.

Конечно, всему этому учили и родители, а брат и сестры вроде и не учили ничему – мы просто жили, ходили в разные школы, играли, делали домашние дела, наперегонки читали свежие журналы, отмечали праздники тортом и лимонадом… Меняли увлечения – у кого английский, у кого фотодело, у кого фехтование, у кого самодельный телескоп…

Но все это вместе взятое создавало основу личности каждого из нас, дух дома, семьи, который делает человека защищенным от любого чужого дурного влияния, поддерживает и помогает выстоять в сложных жизненных ситуациях.

У единственного ребенка это чувство, конечно, тоже есть. Но, во-первых, со «своими» он общается гораздо меньше – родители, как правило, на работе, в делах. Во-вторых, они ему поддержка, пока молоды и здоровы. Лет через двадцать уже он один должен заботиться и о них, и о себе. А кто поддержит его?

Кроме того, в определенном возрасте, начиная с подросткового и лет до двадцати пяти, ребенок нередко перестает считать мнение родителей приоритетным. В этом периоде он и способен наломать дров. А вот наличие братьев, сестер, их мнение, отношение, их оценка и могут скорректировать поведение ребенка в этом очень сложном для него возрасте, помочь ему остаться самим собой, не наделать тяжелых «ошибок молодости».

Поэтому смею утверждать, что нормальные люди, создавая свою большую семью с тремя (и более) детьми, думают и заботятся в первую очередь именно о них, своих детях.

«Я дам своему ребенку все!»

Так думают те, кто решил иметь только одного ребенка, здраво оценив свои материальные возможности. Но такая установка вызывает много вопросов. Что означает «все»? Заморскую еду, дорогую одежду, образование в лучших вузах? «Мерседес» для поездок в школу, счет в швейцарском банке, каникулы на Канарах? Собственный самолет, остров, нефтяную компанию? Как видим, понятие «иметь все» в материальном плане не имеет границ. Поэтому спасти ребенка, даже единственного, от комплекса неполноценности невозможно, если родители сами ограничивают понятие счастья в основном материальными мерками.

Ну а что нужно ребенку для счастья? Да то же, что и нам с вами. Любовь и уважение родных и близких, занятие любимым

делом, поменьше неприятных обязанностей и, конечно, осуществление желаний.

…Мне подарили велосипед. Я помню, как любила свой старый подростковый велик. Какими мы с ним были друзьями! В каких чудесных краях мы побывали – то на поле подсолнухов, которые, кажется, слепят глаза, то в полусказочной деревушке, куда привела укатанная проселочная дорога, то на крутом берегу нашей холодной и быстрой реки…

А как быстро мы ездили за молоком и хлебом!

Потом мой велик украли. И мечта о велосипеде на долгие годы осталась только мечтой.

Теперь она сбылась. У меня есть новый практичный и удобный велосипед. Но это совсем не то!

Я мечтала о СЧАСТЬЕ, а получила лишь полезную вещь. Значит, мечта не сбылась и уже не может сбыться никогда. Я поняла это не сразу. Думалось: просто не туда поехала, просто неудачная погода…

Оказалось, просто прошло двадцать лет.

«Мне не нужно необходимого, но я не могу без лишнего» – говорил любимый поэт нашей юности Михаил Светлов. Он, похоже, на всю жизнь сохранил это детское мироощущение.

«Лишнее» детям необходимо как воздух. И неважно, есть у нас возможности или нет, – детские желания надо выполнять. Хотя бы иногда, хотя бы самые-самые… Это тоже составная часть детского счастья.

А основное необходимое ребенку ощущение, наверное, это уверенность в себе. Чувство, что ты здоров, удачлив, красив, любим. И смею утверждать, что это достигается не только и не столько материальными затратами родителей. Чтобы просто любить своего ребенка, закалять его физически, укреплять его здоровье, не требуется никаких особых капиталовложений. Подчеркиваю: не пичкать лекарствами, когда имеется уже букет болезней, а именно укреплять здоровье.

Чтобы ребенок комфортно чувствовал себя и вне дома, очень важно выбрать хорошее учебное заведение. Мы считаем хорошей не ту школу, где ребенка просто «натаскивают» по предметам, а ту, куда ребенок ходит с удовольствием, где его прежде всего любят и уважают. Именно в такой обстановке он станет уважающей себя личностью, впитает максимум знаний и умений и освоит их.

К счастью, такие школы в России есть, к тому же с бесплатным обучением. Правда, они могут оказаться в другом населенном пункте, а не там, где вы проживаете, но судьба детей важнее некоторых неудобств переезда.

И еще раз о любви. В семье, где несколько детей, каждого окружает гораздо больше любящих людей. Мы, взрослые, не можем заменить единственному чаду брата или сестру. И если мы лишили своего ребенка роскоши братского общения, значит, дали ему далеко не все, что есть прекрасного в жизни.

…Вот снова проблемный телеразговор о критической демографической обстановке в России. Уважаемая участница телешоу сказала прямо:

– Рожать пятерых детей у нас сегодня смешно и стыдно!

Да нет, мне не стыдно. Как и многим современным многодетным мамам.

Жизнь давно изменилась: по данным последних лет, например, в нашей школе двадцать пять процентов медалистов – дети из многодетных семей. А в целом таких семей в округе меньше десяти процентов.

Как видим, именно нормальная многодетная семья эффективнее всего выращивает нравственный и интеллектуальный потенциал общества. Как говорится, информация к размышлению.

Так получилось, что речь в моем повествовании идет как будто чаще о маленьких детях. Это не совсем так. Просто стиль наших с детьми отношений складывался именно с начала их жизни и даже раньше. И как-то менять его с годами нет ни потребности, ни желания. Этот стиль – любовь, искренность и здравый смысл, и вернуться к нему никогда не поздно, сколько бы лет ни было вашему ребенку. Я не оговорилась, сказав «вернуться». Мне кажется, что это отношение к потомству старше нас самих, оно изначально заложено в наши гены природой, как спасительный инстинкт.

С годами убедилась: если отношения с детьми строятся на любви, понимании, уважении – масса проблем отпадает сама собой. Дети не мучают родителей капризами или непослушанием, школьные задания одолевают самостоятельно, переходный возраст переживают без особых проблем, конфликт отцов и детей не возникает вообще…

Поистине, любовь спасает мир, в том числе и в семье.

Казалось бы, всем известная истина, однако реализовать ее бывает нелегко. Но, честное слово, заниматься этим стоит!

5
Играем – сочиняем

Устами младенца

Каждый ребенок – чудо природы. Особенно ваш сын или дочка. Так хочется запечатлеть на фото его милую улыбку смешную младенческую неуклюжесть… Но фотография отражает не все.

Возьмите простую тетрадку и ручку положите где-нибудь недалеко – да хоть на подоконник. И всякий раз, когда улыбнетесь словам своего малыша, не поленитесь, запишите их.

Пройдет пять, десять лет, вы иногда пролистаете эту тетрадку, и ей-богу, она выручит вас во многих сложных ситуациях с подрастающим ребенком. Найдутся нужные слова, и сам собой растает ваш конфликт с этим непослушным, с этим непонятливым, с этим упрямцем… Ведь ваш ребенок – чудо, несмотря ни на что.

Гоша, 2 года

– Квас – это такая пепси-кола.

Шурик, 2 года

– Как живешь, Шурик?

– В доме.

* * *

Объяснили Шурику, что такое нора. У лисы – побольше, у мышки – норка маленькая…

Шурик:

– Потому что у мышки маленькая лопата?

Шурик, 3 года

Гоша собирается в школу. Я говорю:

– Денежки возьми, в школе поешь.

Шурик подходит:

– А разве можно денежки кушать?

* * *

Вечером отключили электричество. Сидим, играем в слова.

Шурик тоже загадывает:

– Восемь букв, на «к» начинается, на «а» кончается.

Мы отгадывали-отгадывали – никак. Родители сдались, Митя говорит:

– Сдаюсь.

Миша говорит:

– Сдаюсь.

Шурик говорит:

– И я сдаюсь.

Гоша, 3 года:

– У кастрюли есть голова – крышка.

* * *

Собрался чихнуть, но сдержался.

– Что же ты не чихнул?

Гоша:

– Из меня тогда вся закаленность выйдет!

* * *

– Бабуля, ты была новая, новая, а потом состарилась…

* * *

– Я хочу учиться быть шофером. Ой, а я же буду музыкантом!

– Можно быть и шофером, и музыкантом.

Гоша:

– Как же я буду – два дяди?

* * *

– Быстро шагать на двух ногах – значит прыгать.

* * *

– Ой, бабушка, смотри: червяк в чашку залезает! (Увидел эмблему медицинской службы.)

Митя, 3 года

Увидел в телевизоре: человек плывет в лодке, гребет одним веслом:

– Зачем дядя воду откапывает?

* * *

Показывает на свой рот:

– Это домик, в нем язык живет!

Миша, 3 года

– Я сказал Шурику: «Умничек!» И по-русски: «Хороший мальчик!»

* * *

Папа подает маме Шурика. Шурик еще грудной, он улыбается, вертит головой и быстро дрыгает ножками. Миша говорит:

– О, как обрадовался от счастья!

* * *

Миша с папой учится различать гласные и согласные, пробуя каждый звук спеть. Дошли до «Ъ», и Миша поет:

– Твердый зна-а-ак!

* * *

На огороде говорю Мише:

– Здесь земля сырая.

Он показывает на другое место:

– А здесь вареная?

Гоша, 4 года

Приходит из детсада:

– У нас полгруппы на больничном: был двадцать один человек, а сейчас только двадцать!

* * *

– Зачем тебе волшебная палочка?

Гоша:

– Ну, что-нибудь заволшебировать…

* * *

– Тебе не холодно в одной футболке?

Гоша:

– Нет, не холодно, если меня холодными руками не трогать.

* * *

– Мышка-нарушка, потому что она все нарушает: грызет, портит…

Конкурс веселых и находчивых родителей

Попробуйте ответить на несколько безобидных детских вопросов.

– Ты отчего смеешься? От хохота?

– Гвозди сами рождаются или их делают?

– Где у меня мотор, в животе?

– Если огромный медведь спрыгнет с высоченного дома, что с ним сделается?

– А можно на лыжах на цыпочках ходить?

– Дождь кто включает? Синоптики?

– День – это природа?

– Луна как делается? Из куска неба?

– В командировке командиры?

– Если сто тыщ микробов сложить в одну кучу, их будет видно?

Теперь подведем итоги.

Если вы нашли ответ в тот же день – вы очень находчивый родитель. Если от смеха не можете отвечать – значит, очень веселый. А если вместо ответа произносите только «М-м-м» – значит, вам надо больше времени проводить со своим ребенком.

Сочиняем игры

Рядом с ребенком хочется петь, сочинять стихи и игры, придумывать для него интересные занятия…

Вот простой способ развлечь детей, когда к вашему чаду пришли друзья, или украсить игрой день рождения или другой детский праздник.

Сочиняем простые загадки о домашних предметах, прячем на этих предметах листки с какими-то интересными заданиями – и маршрут готов. Вручаем игрокам листок с загадкой о его первом пункте – и веселая суматоха в доме началась! Не забудем и о равноценных призах для ВСЕХ участников.

Чтобы не мучиться в поисках рифм, можно использовать простой прием: ставить в конце строки глаголы в одной и той же грамматической форме. Например: пошел – нашел, умываться – развлекаться, обойди – найди, гляжу – положу…

Вот несколько готовых строф о предметах, которые есть во многих домах. Веселых вам игр!

Где шипит утюг горячий,
Шкаф от вас заданье прячет.
Стоит в ящик заглянуть —
И узнаешь верный путь.

На диване я сидела —
Все подушки разглядела.
И в прямоугольную спрятала подсказку.
А узор на той подушке – не узор, а сказка!

Вот у папы под столом
Мы подсказки не найдем.
Посмотрите под кровать —
Там-то стоит поискать!

Похожа я на уличный фонарь,
Что на проспектах зажигали встарь,
На вазу, на торшер и на свечу —
Все засияет, если захочу!
И под моими теплыми лучами
Задание отыщете вы сами.

(Настольная лампа)

Сколько в комнатах столов,
Вряд ли кто сказать готов.
Самый маленький найди,
Под столешницу гляди.

Там, где елочка стояла,
Много раз ты пробегала.
Повнимательней смотри —
Там заданий – целых три!

На ступеньку номер восемь
Посмотреть серьезней просим.
А откуда счет начать —
Вам и нужно отгадать.

Это – домик Мойдодыра.
А точней – его квартира.
Мы пришли не руки мыть,
А задание добыть.

(Ванная комната)

Домик в доме, как матрешка!
Есть и дверка, и окошко.
Здесь заданье отыскали —
И к победе ближе стали!

(Шкаф с застекленной дверцей или игрушечный домик)

Ложки, вилки и ножи
Ты на место положи.
Там заданье или нет —
Не могу я дать ответ.

(Ящик со столовыми приборами)

Там, где водится еда,
Любим мы бывать всегда.
Под обеденным столом
Может, что-то и найдем!

Ваш любимый, раскладной,
Мягкий, ласковый такой.
Можно просто посидеть,
Телевизор посмотреть.
Тем, кому не до покоя,
Тайну он свою откроет!

(Диван-кровать)

Это что за теремок?
Здесь с заданием листок!
Это зонтик или крыша.
Все под ней покоем дышит.
Здесь ты любишь сны смотреть,
Сказки слушать, песни петь…
Иногда – озорничать…
А сейчас пора искать!

(Кровать с балдахином)

Советы с улыбкой

И мамам, и няням особенно необходимо умение предотвращать стрессы и конфликты. Проверенное средство для этого – улыбка. Вот парочка советов детишкам, которые я сочинила именно в таких ситуациях. (Правда, помогает!)

Если кто-то что-то хочет,
Лучше **вежливо** сказать.
А от крика няня может
Очень сильно задрожать.
Может быть, уронит ложку
Или чашку разобьет…
Если подождать немножко,
То испуг ее пройдет.
Можно снова начинать
Ножкой топать и кричать.
С перепугу няня снова
Очень сильно задрожит,
Снова чашка разобьется,
Или каша убежит…
Чтобы дети чему-то смогли научиться,

Бедным чашкам приходится биться и биться.

* * *

Если хочется сердиться,
То не стоит торопиться.
Лучше весело и ловко
Начинайте подготовку:
Бегать, прыгать, танцевать,
Песни петь, стихи читать.
Может, стоит нарядиться
Или мультик посмотреть,
Или вкусно подкрепиться,
Или просто посидеть
И подумать: чем злиться – сердиться,
Лучше – **дружески** договориться!

Веселые уроки

Несколько лет я работала учителем в прекрасном педагогическом лицее в Краснодарском крае.

Не секрет, что в школьном курсе русского языка есть темы, которые требуют заучивания теоретического материала. Как этого добиться без прямого принуждения, без отрицательных эмоций, без двоек, которые в лицее принципиально отсутствуют?

Мой подход был таков. Я использовала прием, хорошо знакомый всем, кто работал с дошкольниками.

Помните: когда малыши в детском саду репетируют спектакль, дома каждый с увлечением пересказывает… текст всего праздника, а не только свою роль!

Есть две причины этого легкого и быстрого запоминания: текст зарифмован и неоднократно повторяется при ребенке.

Я зарифмовала несколько тем из программы пятого и восьмого классов, причем в основу каждой инсценировки легла информация нескольких параграфов учебника. Мы отрепетировали и провели эти мини-спектакли. И надо сказать, способ отлично сработал – дети не забыли эту информацию до выпускных экзаменов…

Вот два примера таких веселых уроков. Думаю, они могут пригодиться и дома, и в школе.

Кантата «Знаки препинания в предложениях с однородными членами»

Оборудование: плакаты с примерами, на них графически выделены однородные члены, обобщающие слова, знаки препинания.

(Участники по очереди произносят реплики, некоторые фразы – хором. Примеры читаются вслух, обсуждаются.)

Однородные члены предложения
Произносятся с интонацией перечисления,
На один и тот же вопрос отвечают,
Одно и то же слово поясняют.
Где же ставить запятые?
Вот вам правила простые.

Коль союзы повторяем
Иль союзов вовсе нет,
То поставьте запятые!
Это правильный совет.

Здесь у нас примеры есть.
Их советуем прочесть.

Примеры
Шумит, бушует непогода.
И мчит, и рвется с гор поток.
Или простит нас мать-природа,
Или опять задаст урок?

* * *

Обобщающее слово? Ставьте двоеточие.
А потом перечисляйте остальное – прочее.

Здесь у нас примеры есть,
Их советуем прочесть.

Примеры
Все тут свежестью дышало: и деревья, и цветы.
Картина всюду открывалась необычайной красоты:
В лесу, прохладном и густом,

На берегу, почти пустом.

* * *

Если, что-то перечислив,
Вы решили обобщить,
То советуем, помыслив,
Вам тире не позабыть.
Здесь у нас примеры есть.
Их советуем прочесть.

Примеры
И море, и небо, и белый песок – все радует глаз и тревожит.
Ни песня, ни память, ни встреча – ничто вернуть мне покоя не может.

* * *

Обобщающее слово и перечисление,
Может быть, не завершают наше предложение.
Мы тогда тире поставим и свою продолжим речь,
Постаравшись нашу запись от ошибок уберечь.

Здесь у нас примеры есть,
Их советуем прочесть.

Примеры
Все: цветы, трава, деревья – свежестью дышало.
Все: лапша, варенье, каша – с печки убежало!

* * *

Встретив однородные члены в предложении,
Мы всегда им выразим наше уважение!

Мюзикл «Второстепенные члены предложения»

(На груди участников, изображающих те или иные члены предложения, должны быть таблички с крупно написанным названием члена предложения. Многие реплики поются на мотив частушек или других популярных, легко узнаваемых песен. Примеры изображены на плакатах или интерактивной доске. В них графически выделены соответствующие члены предложения. По ходу событий обсуждаются, комментируются.)

Есть в лицее пятый класс.
Все слыхали вы о нас.
Вот каникулы промчались —
Все мы в школе оказались.
Стал учитель приходить.
Просит правила учить.
Мы, братки, такой печали
Уж давненько не видали.
Но, короче, надо брать
Всем учебник – и читать.

Герой:
Хоть с утра за книгу сяду.
Хоть ее открою днем —
Мне со скукой нету сладу.
Вот сижу, борюсь со сном!
(Засыпает над книгой.)

Члены предложения:
Эх, мы правила простые —
Русские, народные!
Нас запомнить вам помогут
Песни хороводные!

Предложенья, предложенья
Составляют нашу речь.
Всем нам надо с уваженьем
Изучать их и беречь.

В каждом предложении
Есть своя основа.
Это самых главных два,
Ключевых два слова.

Подлежащее:
Я называю сам предмет.

Сказуемое:
Что с ним случилось – дам ответ.

Определение, Дополнение, Обстоятельство:
Второстепенными нас называют.
Но все писатели нас уважают,
И все читатели нас обожают —
Можно любого спросить!
Мы поясним и опишем, расскажем.
Лучше, чем в фильме, картину покажем.
Звуки вам дарим и запахи даже —
Можем всегда удивить!

Определение:
Определение – чей и какой?
Обозначаем волнистой чертой.
Эх!
Определение – чей и какой —
Обозначаем волнистой чертой!
(на мотив «Крутится-вертится…»)

Примеры
Полный месяц встал над лугом.
Приближалась довольно скучная пора.
Осыпается весь наш бедный сад.

Дополнение:
Существительным оно
Чаще выражается.
На вопросы падежей
Сразу откликается!
Бывает им местоимение —
К нему, ко мне, о ней, о нем…
Мы обозначим дополнение —
Всегда пунктиром подчеркнем!

Примеры
Приметы осени во всем встречает взор.
Замечательный подарок мне прислал по почте брат.
Не заслужил я милости великой.

Обстоятельство:
Где, откуда и куда?

Каким образом, когда?
Обстоятельство найдем —
Тире с точкой подчеркнем.

Примеры
Орел громко закричал, расправил крылья и тяжело полетел к морю.
По ночам замерзают лужи.
Мелкие осенние дожди идут беспрерывно.

Все второстепенные члены предложения:
Если подружился с книгой
И привык мозгами двигать —
В разных правилах всегда
Разберешься без труда!
(Уходят.)

Герой (просыпается):
Эй, постойте! Как же я?
Вы теперь мои друзья!
Эта книга – что за книга! —
Увлека-а-тельная!
(Показывает учебник.)

Все поют:
Эх, мы правила простые.
Русские, народные!
Нас запомнить вам помогут
Песни хороводные!

В заключение всем ученикам раздаются распечатки с рифмованными определениями членов предложения, их как памятки дети подклеивают на внутреннюю сторону обложки тетради по русскому языку или в специальную тетрадь.

Татьяна Николаева
Добро пожаловать на сайт
vospitanie-prosto.ru!